

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	26:55	24:50	21:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19	Скоростно- силовые возможности
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	Прикладные навыки
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	