**Нормы ГТО для мужчин и женщин 70 лет и старше (11 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 70 лет и старше** | **ЖЕНЩИНЫ 70 лет и старше** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **1.1** | Смешанное передвижение на 2км (мин:сек) | 19:00 | 22:00 | 24:00 | 22:00 | 26:00 | 28:00 |
| **1.2** | или скандинавская ходьба на 3км (мин:сек) | 30:00 | 32:00 | 33:00 | 33:00 | 36:00 | 37:00 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 8 | 5 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| **3** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | -6 см | -8 см | -10 см | 0 см | -4 см | -6 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 70 лет и старше** | **ЖЕНЩИНЫ 70 лет и старше** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **4** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 14 | 6 | 4 | 8 | 4 | 2 |
| **5.1** | Передвижение на лыжах на 2км (мин:сек) | - | - | - | 28:00 | 31:00 | 35:00 |
| **5.1** | Передвижение на лыжах на 3км (мин:сек) | 28:00 | 34:00 | 39:00 | - | - | - |
| **5.2** | или смешанное передвижение на 2км по пересечённой местности (мин:сек) | - | - | - | 29:30 | 32:00 | 36:00 |
| **5.2** | или смешанное передвижение на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 29:00 | 35:00 | 39:00 | - | - | - |
| **6** | Плавание на 25 метров (мин:сек) | 2:30 | 2:40 | 3:00 | 2:30 | 2:40 | 3:00 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Условие** | **МУЖЧИНЫ 70 лет и старше** | **ЖЕНЩИНЫ 70 лет и старше** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотого знака отличия ВФСК "ГТО" | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |