**Нормы ГТО для женщин 40-49 лет (8 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 40-44 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 45-49 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 13:00 | 15:10 | 16:10 | 13:40 | 16:10 | 17:20 |
| **2.1** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 14 | 8 | 6 | 12 | 7 | 5 |
| **2.2** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 10 | 5 | 3 | 9 | 5 | 3 |
| **3** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +11 см | +4 см | +2 см | +10 см | +4 см | +2 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 40-44 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 45-49 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **4.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 6,2 | 7,9 | 8,5 | 6,5 | 8,2 | 8,7 |
| **4.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 11,5 | 13,2 | 13,8 | 11,6 | 14,0 | 14,9 |
| **5** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 25 | 16 | 14 | 21 | 12 | 10 |
| **6.1** | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | 18:00 | 20:50 | 22:30 | 19:30 | 22:30 | 23:50 |
| **6.2** | или кросс на 2км по пересечённой местности (мин:сек) | 13:30 | 16:00 | 17:00 | 14:30 | 17:00 | 18:00 |
| **7** | Плавание на 50 метров (мин:сек) | 1:15 | 1:28 | 1:38 | 1:20 | 1:30 | 1:40 |
| **8.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 22 | 16 | 13 | 20 | 13 | 10 |
| **8.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 27 | 21 | 16 | 25 | 18 | 13 |
| **9** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 5 км | | | | | |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **ЖЕНЩИНЫ 40-44 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 45-49 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотого знака отличия ВФСК "ГТО" | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 |