**Нормы ГТО для мужчин 50-59 лет (9 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 50-54 года** | | | **МУЖЧИНЫ 55-59 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 11:00 | 12:45 | 13:50 | 12:00 | 13:00 | 14:00 |
| **2.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 2 |
| **2.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 15 | 7 | 4 | 12 | 5 | 3 |
| **2.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 24 | 12 | 9 | 18 | 10 | 7 |
| **2.4** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 20 | 10 | 8 | 18 | 8 | 6 |
| **3** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +7 см | +1 см | -1 см | +5 см | 0 см | -2 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 50-54 года** | | | **МУЖЧИНЫ 55-59 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **4** | Скандинавская ходьба на 3км (мин:сек) | 24:00 | 26:00 | 27:00 | 25:00 | 27:00 | 28:00 |
| **5** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 27 | 19 | 14 | 24 | 15 | 11 |
| **6.1** | Бег на лыжах 5км (мин:сек) | 34:00 | 40:40 | 44:00 | 37:00 | 45:30 | 50:00 |
| **6.2** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 18:00 | 21:30 | 23:30 | 19:00 | 22:00 | 24:00 |
| **7** | Плавание на 50 метров (мин:сек) | 1:10 | 1:20 | 1:30 | 1:15 | 1:25 | 1:35 |
| **8.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 22 | 13 | 10 | 22 | 13 | 10 |
| **8.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 27 | 18 | 13 | 27 | 18 | 13 |
| **9** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 5 км | | | | | |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МУЖЧИНЫ 50-54 года** | | | **МУЖЧИНЫ 55-59 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 |