**Нормы ГТО для женщин 60-69 лет (10 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 60-64 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 65-69 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Смешанное передвижение на 2 км (мин:сек) | 18:00 | 21:00 | 23:00 | 20:00 | 23:00 | 25:00 |
| **1.2** | или скандинавская ходьба на 3 км (мин:сек) | 30:00 | 32:00 | 33:00 | 32:00 | 34:00 | 35:00 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 3 |
| **3** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 см | +2 см | 0 см | +2 см | -1 см | -4 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 60-64 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 65-69 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **4** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 13 | 7 | 5 | 11 | 6 | 4 |
| **5.1** | Передвижение на лыжах на 2км (мин:сек) | 25:00 | 28:00 | 32:00 | 27:00 | 30:00 | 33:30 |
| **5.2** | или смешанное передвижение на 2км по пересечённой местности (мин:сек) | 26:00 | 29:00 | 34:00 | 28:00 | 31:00 | 34:30 |
| **6** | Плавание на 25 метров (мин:сек) | 2:30 | 2:40 | 3:00 | 2:30 | 2:40 | 3:00 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **ЖЕНЩИНЫ 60-64 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 65-69 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" | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |