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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 40-44 года** | **МУЖЧИНЫ 45-49 лет** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 10:00 | 12:00 | 13:00 | 10:30 | 12:15 | 13:20 |
| **2.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 6 | 4 | 8 | 5 | 3 |
| **2.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 20 | 12 | 9 | 18 | 10 | 7 |
| **2.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 28 | 17 | 13 | 27 | 15 | 11 |
| **2.4** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 28 | 17 | 14 | 23 | 11 | 9 |
| **3** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +9 см | +3 см | +1 см | +8 см | +2 см | 0 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МУЖЧИНЫ 40-44 года** | **МУЖЧИНЫ 45-49 лет** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **4.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,6 | 7,3 | 7,9 | 6,0 | 7,6 | 8,1 |
| **4.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 9,6 | 12,0 | 12,8 | 11,1 | 13,5 | 14,4 |
| **5** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 27 | 22 | 31 | 24 | 19 |
| **6.1** | Бег на лыжах 5км (мин:сек) | 28:10 | 34:40 | 37:00 | 31:00 | 37:00 | 40:00 |
| **6.2** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 16:30 | 20:30 | 22:00 | 17:00 | 21:00 | 23:00 |
| **7** | Плавание на 50 метров (мин:сек) | 1:00 | 1:10 | 1:20 | 1:05 | 1:15 | 1:25 |
| **8.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 16 | 13 | 25 | 13 | 10 |
| **8.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 30 | 21 | 16 | 30 | 18 | 13 |
| **9** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 5 км |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Условие** | **МУЖЧИНЫ 40-44 года** | **МУЖЧИНЫ 45-49 лет** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотого знака отличия ВФСК "ГТО" | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 |