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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 50-54 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 55-59 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 14:30 | 17:00 | 18:00 | 15:50 | 19:00 | 20:00 |
| **2.1** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 10 | 6 | 4 | 9 | 5 | 3 |
| **2.2** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 7 | 4 | 2 |
| **3** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 см | +3 см | +1 см | +8 см | +3 см | +1 см |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **ЖЕНЩИНЫ 50-54 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 55-59 лет** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **4** | Скандинавская ходьба на 3км (мин:сек) | 28:00 | 30:00 | 31:00 | 29:00 | 31:00 | 32:00 |
| **5** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 18 | 11 | 8 | 15 | 9 | 7 |
| **6.1** | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | 22:00 | 25:20 | 26:20 | 23:40 | 26:00 | 27:00 |
| **6.2** | или кросс на 2км по пересечённой местности (мин:сек) | 15:30 | 18:00 | 19:00 | 16:30 | 20:00 | 21:00 |
| **7** | Плавание на 50 метров (мин:сек) | 1:25 | 1:35 | 1:45 | 1:30 | 1:40 | 1:50 |
| **8.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 18 | 10 | 7 | 18 | 10 | 7 |
| **8.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 23 | 15 | 10 | 23 | 15 | 10 |
| **9** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 5 км | | | | | |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **ЖЕНЩИНЫ 50-54 года** | | | **ЖЕНЩИНЫ 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 |