

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа 70 лет и старше)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 16:30 | 13:39 | 11:00 | 18:24 | 15:24 | 12:00 | Выносливость |
| | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 24:30 | 21:40 | 18:40 | 28:40 | 25:40 | 21:40 | |
| | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33:40 | 31:40 | 29:40 | 37:05 | 35:40 | 32:40 | |
| | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 35:40 | 30:40 | 27:40 | |
| | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 39:40 | 33:40 | 27:40 | - | - | - | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 1 | 5 | 8 | 1 | 4 | 6 | Сила |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -10 | -8 | -6 | -6 | -4 | 0 | Гибкость |

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа 70 лет и старше)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|---|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 3 | 7 | 15 | 1 | 5 | 9 | Скоростно-силовые возможности |
| 5. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3:15 | 2:45 | 2:35 | 3:20 | 2:50 | 2:35 | Прикладные навыки |
| | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) | - | - | - | 36:45 | 31:40 | 29:05 | |
| | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 39:45 | 34:40 | 28:40 | - | - | - | |
| Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |