









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







**IX. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 50 до 54 лет			Женщины от 55 до 59 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+10	+1	+3	+8



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

**IX. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 50 до 54 лет			Женщины от 55 до 59 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
	или кросс по пересеченной местности на 2 км * (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.15	1.50	1.40	1.20
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	7	10	19	7	10	19
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	15	24	10	15	24
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	5	5	6	5	5	6

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.