МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	19.00	18.00	16.00	21.00	20.00	16.20
	или бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	26.10	25.40	24.30	28.00	27.00	24.30
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2
	или плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	7	2	3	6
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	0	+1	+4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	14
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	4	6	8
	или стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	7	10	19	-	-	-
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.