









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

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

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|
| | | от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.50 | 12.45 | 11.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 7 | 15 | 3 | 5 | 12 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -1 | +1 | +7 | -2 | 0 | +5 |



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

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

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|---|
| | | от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 27.00 | 26.00 | 24.00 | 28.00 | 27.00 | 25.00 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 24 |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)** | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 37.00 |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 23.30 | 21.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |
| 8. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 27 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.