



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

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|---------------------------------------|---|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:30 | 5:55 | 5:05 | 8:25 | 7:20 | 6:20 | Выносливость |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | 13:40 | 12:00 | 10:15 | 17:40 | 15:50 | 13:20 | |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 24:20 | 22:00 | 19:10 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 41:00 | 36:30 | 30:30 | - | - | - | |
| | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 18:20 | 16:40 | 14:10 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 23:30 | 20:40 | 16:40 | - | - | - | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 6 | 9 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 11 | 19 | 4 | 8 | 13 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 16 | 27 | 2 | 6 | 10 | |
| | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 12 | 24 | - | - | - | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 0 | +2 | +8 | +2 | +4 | +10 | Гибкость |





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

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|------------------------------------|--|-----------|------|------|---------|------|------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 4. | Бег на 60 м (с) | 14,6 | 13,3 | 10,9 | 15,1 | 13,8 | 11,4 | Скоростные возможности |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 17 | 25 | 32 | 9 | 13 | 22 | Скоростно- силовые возможности |
| 6. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:35 | 1:15 | 1:03 | 1:50 | 1:30 | 1:18 | Прикладные навыки |
| | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 25 | 10 | 13 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 13 | 18 | 27 | 13 | 18 | 25 | |
| | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | |
| | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |
| | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |

