



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

### ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п                              | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |       |       |         |       |       | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|---------------------------------------|---|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
|                                       |   | Мужчины   |       |       | Женщины |       |       |  |
|                                       |   |           |       |       |         |       |       |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |           |       |       |         |       |       |  |
| 1.                                    | Бег на 1000 м (мин, с)  | 8:37      | 7:05  | 6:05  | 9:12    | 8:05  | 7:00  | <b>Выносливость</b>  |
|                                       | Бег на 2000 м (мин, с)  | 14:20     | 12:40 | 11:40 | 20:30   | 18:40 | 15:30 |  |
|                                       | Скандинавская ходьба<br>на 3 км (мин, с)  | 28:40     | 26:40 | 24:40 | 32:45   | 30:30 | 28:30 |  |
|                                       | Бег на лыжах<br>на 2 км (мин, с)  | -         | -     | -     | 27:30   | 25:40 | 23:10 |  |
|                                       | Бег на лыжах<br>на 5 км (мин, с)  | 51:00     | 45:10 | 36:40 | -       | -     | -     |  |
|                                       | Кросс на 2 км по<br>пересеченной местности<br>(мин, с)                                    | -         | -     | -     | 21:35   | 19:40 | 16:10 |  |
|                                       | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности)<br>(мин, с)                              | 24:30     | 21:40 | 18:40 | -       | -     | -     |  |
| 2.                                    | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 2         | 4     | 7     | -       | -     | -     | <b>Сила</b>  |
|                                       | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине<br>90 см (количество раз)           | 2         | 6     | 13    | 2       | 6     | 10    |  |
|                                       | Рывок гири 16 кг<br>(количество раз)  | 5         | 9     | 19    | -       | -     | -     |  |
|                                       | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                     | 6         | 11    | 19    | 2       | 5     | 8     |  |
| 3.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи – см) | -2        | 0     | +5    | +1      | +3    | +8    | <b>Гибкость</b>  |





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

### ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п                           | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |      |      |         |      |      | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|------------------------------------|---|-----------|------|------|---------|------|------|--|
|                                    |   | Мужчины   |      |      | Женщины |      |      |  |
|                                    |   |           |      |      |         |      |      |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |           |      |      |         |      |      |  |
| 4.                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)  | 10        | 16   | 25   | 6       | 10   | 16   | Скоростно-<br>силовые<br>возможности                       |
| 5.                                 | Плавание на 50 м (мин, с)   | 1:43      | 1:21 | 1:13 | 2:00    | 1:39 | 1:26 |  |
|                                    | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10        | 13   | 22   | 7       | 10   | 18   | Прикладные навыки  |
|                                    | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»  | 13        | 18   | 27   | 10      | 15   | 23   |  |
|                                    | 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    |  |

