









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| | | от 60 до 64 лет | | | от 65 до 69 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 1 | Передвижение на лыжах (без учета времени, км)* | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| | или скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 |
| | или плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 5 | 8 | - | - | - |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | - | - | - | 3 | 4 | 6 |
| 3 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -4 | -10 | -8 | -6 |
| 4 | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств | | | | | | | |

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.