









**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)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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)	0.8	1	1.3	0.8	1	1.3
	или плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	-	-	-	3	4	5
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	-4	-2	0
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.