









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)*	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1
	или плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	4	5	2	3	4
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2
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.