



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | от 50 до 54 лет | | | от 55 до 59 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 1 | Бег на лыжах (без учета времени, км)* | 1 | 1.5 | 2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| | или скандинавская ходьба (без учета времени, км) | 2 | 2.5 | 3 | 1.5 | 2 | 2.5 |
| | или плавание без учета времени (м) | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 5 | 1 | 2 | 4 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 10 | 15 | 6 | 9 | 14 |
| 3 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -2 | -1 | -6 | -4 | -2 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 10 | 12 | 16 | 8 | 10 | 15 |
| 5 | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств | | | | | | | |

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.