



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8
	или плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-3
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	4	2	3	4
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		5	5	5	5	5	5
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							