



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.6	1.2	1.4	0.5	1	1.2
	или плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	4	6	2	4	6
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	-2	-1	0
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	4	5	6
	или стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
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							