



**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)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.2	1.8	0.8	1	1.5
	или плавание без учета времени (м)	15	25	35	10	20	30
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	1	2	4
	или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	9	11	14	7	9	12
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-6	-4	-2
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	10	13	22	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		7	7	7	7	7	7
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							