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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.4	2	0.7	1.3	1.6	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	18	27	40	14	18	25	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	8	-	-	-	**Сила**
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	12	14	18	2	4	8	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+2	**Гибкость**
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	10	13	6	8	12	**Скоростно-силовые возможности**

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7	Координационные способности
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	30	16	21	27	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	7	7	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	