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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.5	0.7	1	0.3	0.5	0.8	**Выносливость**
2.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	1	2	4	1	2	3	**Сила**
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-8	-9	-7	-3	**Гибкость**
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	4	**Координационные способности**
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	