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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:10	7:30	6:10	9:10	8:00	7:30	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:50	16:35	13:50	22:24	20:20	18:30	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	3	6	13	3	5	8	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	20	3	4	7	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	0	+1	+4	Гибкость

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	16	22	7	9	15	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	11	17	
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	