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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.3	
3.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	5	8	3	4	6	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-1	0	+1	Гибкость
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
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	