



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.8	1	1.3	0.3	0.4	0.5
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5
	или плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	6	2	3	5
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	0	+1	+3
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	14	6	8	12
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	4	5	6
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		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.