







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.4	0.9	1.2	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)	4	6	9	1	2	5	Сила
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-4	-4	-3	-1	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5	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	