



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

**Х. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы       |                 |
|---------------------------------------|--|-----------------|-----------------|
|                                       |  | Мужчины         | Женщины         |
|                                       |  | от 60 до 69 лет | от 60 до 69 лет |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                 |                 |
| 1.                                    | Смешанное передвижение (км)  | 4               | 3               |
|                                       | или скандинавская ходьба (км)  | 4               | 3               |
| 2.                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10              | 6               |
| 3.                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)            | 20              | 15              |



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

**Х. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы                                  |                 |
|--|--|--|-----------------|
|  |  | Мужчины                                    | Женщины         |
|  |  | от 60 до 69 лет                            | от 60 до 69 лет |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |  |                 |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу   | Достать пальцами рук голеностопные суставы |                 |
| 5.   | Передвижение на лыжах (км)                                 | 4  | 3               |
|  | или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км) | 3  | 2               |
| 6.   | Плавание без учета времени (м)                             | 25   | 25              |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 6  | 6               |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** |  | 5  | 5               |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.