



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.5	1	1.2	0.5	1	1.2
	или плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	5	2	3	4
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	-1	-4	-3	-2
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	5	3	4	5
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
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств							