









**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)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	0.8	1	1.5
	или плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	7	9	4	6	7
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-10	-8	-6
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							