









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1.4	1.6	-	-	-
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	-	-	-	0.8	1.4	1.6
	или плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	8	3	5	8
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	0	+1	+2



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	9	12	6	8	10
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7
	или стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
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							