

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



**XII ступень
(возрастная группа от 40 до 44 лет)**

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)				23:00	20:20	17:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40			
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м (с)	13,0	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	13	16	25	13	16	22
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса ГТО		4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		4	4	5	4	4	5