

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



**ХIII ступень
(возрастная группа от 45 до 49 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)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)				24:20	22:00	19:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30			
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	10	13	25	10	13	20
	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