

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



**XIV ступень
(возрастная группа от 50 до 54 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)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)				26:55	24:50	21:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30			
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21
	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	22	7	10	18
	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