

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



**XV ступень
(возрастная группа от 55 до 59 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)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)				27:30	25:40	23:10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40			
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26
	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