

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



**XVI ступень  
(возрастная группа от 60 до 64 лет)**

- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

| №<br>п/п                                                                                                                             | Виды испытаний (тесты)                                                           | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                                                                                  | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                      |                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты)                                                                                                       |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 1.                                                                                                                                   | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)                                        | 10:50                                                                             | 9:11                                                                               | 6:45                                                                                | 11:30                                                                               | 9:55                                                                                | 8:00                                                                                |
|                                                                                                                                      | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)                                        | 20:30                                                                             | 17:40                                                                              | 13:40                                                                               | 23:35                                                                               | 20:40                                                                               | 17:40                                                                               |
|                                                                                                                                      | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)                                            | 29:30                                                                             | 27:40                                                                              | 25:40                                                                               | 33:40                                                                               | 31:40                                                                               | 29:40                                                                               |
|                                                                                                                                      | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)                                           |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     | 32:40                                                                               | 27:40                                                                               | 24:40                                                                               |
|                                                                                                                                      | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)                                           | 31:40                                                                             | 28:20                                                                              | 21:10                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 2                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)       | 3                                                                                 | 7                                                                                  | 15                                                                                  | 2                                                                                   | 6                                                                                   | 8                                                                                   |
| 3.                                                                                                                                   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -6                                                                                | -4                                                                                 | -1                                                                                  | 0                                                                                   | +2                                                                                  | +6                                                                                  |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                          |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 4.                                                                                                                                   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 8                                                                                 | 13                                                                                 | 22                                                                                  | 4                                                                                   | 8                                                                                   | 14                                                                                  |
| 5.                                                                                                                                   | Плавание на 25 м (мин, с)                                                        | 3:00                                                                              | 2:36                                                                               | 2:25                                                                                | 3:05                                                                                | 2:40                                                                                | 2:27                                                                                |
| 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                                                                                   |