

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



**XVIII ступень
(возрастная группа от 70 лет и старше)**

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)				35:40	30:40	27:40
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9
5.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35
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