

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)
X. ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа 60 - 69 лет) ""***

""* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

1. Испытания (тесты), нормативы

МУЖЧИНЫ

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 60 до 64 лет			возрастная подгруппа от 65 до 69 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4

Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) "****"	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

ЖЕНЩИНЫ

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 60 до 64 лет			возрастная подгруппа от 65 до 69 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение: на 2000 м (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание	3	5	7	3	5	7

	рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)						
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) """"	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

"""" Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирован	Мужчины	Женщины
---------------------------------	----------------	----------------

ия						
Вид знака отличия	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	190

XI. ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты), нормативы

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24.00	22.00	19.00	28.00	26.00	22.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	37.00	36.00	33.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	5	8	2	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)	4	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин,	-	-	-	35.00	31.00	28.00

	с) "*"						
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) "*"	39.00	34.00	28.00	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36.00	32.00	29.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39.00	35.00	29.00	-	-	-
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

 "*" Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов),	4	4	5	4	4	5

которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса						
--	--	--	--	--	--	--

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (около 7 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных на объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	180