



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

**IX. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 50 до 59 лет)\*  
ЖЕНЩИНЫ**

| №<br>п/п                       | Испытания (тесты)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                  | от 50 до 54 лет                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | от 55 до 59 лет                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|                                |                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 1.                             | Бег на 2000 м (мин,с)                                                            | 18.00                                                                             | 17.00                                                                             | 14.30                                                                             | 20.00                                                                             | 19.00                                                                             | 15.50                                                                             |
| 2.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | 4                                                                                 | 6                                                                                 | 10                                                                                | 3                                                                                 | 5                                                                                 | 9                                                                                 |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 3                                                                                 | 5                                                                                 | 8                                                                                 | 2                                                                                 | 4                                                                                 | 7                                                                                 |
| 3.                             | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1                                                                                | +3                                                                                | +9                                                                                | +1                                                                                | +3                                                                                | +8                                                                                |



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

**IX. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 50 до 59 лет)\*  
ЖЕНЩИНЫ**

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                     | Испытания (тесты)                                                                                                                            | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              | от 50 до 54 лет                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | от 55 до 59 лет                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 4.                                                                                                                                                                                           | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)                                                                                                        | 31.00                                                                             | 30.00                                                                             | 28.00                                                                             | 32.00                                                                             | 31.00                                                                             | 29.00                                                                             |
| 5.                                                                                                                                                                                           | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)                                                                     | 8                                                                                 | 11                                                                                | 18                                                                                | 7                                                                                 | 9                                                                                 | 15                                                                                |
| 6.                                                                                                                                                                                           | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**                                                                                                              | 26.20                                                                             | 25.20                                                                             | 22.00                                                                             | 27.00                                                                             | 26.00                                                                             | 23.40                                                                             |
|                                                                                                                                                                                              | или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)                                                                                   | 19.00                                                                             | 18.00                                                                             | 15.30                                                                             | 21.00                                                                             | 20.00                                                                             | 16.30                                                                             |
| 7.                                                                                                                                                                                           | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                    | 1.45                                                                              | 1.35                                                                              | 1.25                                                                              | 1.50                                                                              | 1.40                                                                              | 1.30                                                                              |
| 8.                                                                                                                                                                                           | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 7                                                                                 | 10                                                                                | 18                                                                                | 7                                                                                 | 10                                                                                | 18                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»                                                          | 10                                                                                | 15                                                                                | 23                                                                                | 10                                                                                | 15                                                                                | 23                                                                                |
| 9.                                                                                                                                                                                           | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)                                                                 | 5                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                                            |                                                                                                                                              | 9                                                                                 | 9                                                                                 | 9                                                                                 | 9                                                                                 | 9                                                                                 | 9                                                                                 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |                                                                                                                                              | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 7                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 7                                                                                 |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

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