

VIII СТУПЕНЬ – Нормы ГТО
(мужчины и женщины 40 - 49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		40-44 лет	45-49 лет	40-44 лет	45-49 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	8.50	9.20	13.30	15
	или на 3 км	Без учета времени		Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами			
Испытания (тесты) по выбору					
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	-	-	19.00	21.00
	или на 5 км (мин., сек.)	35.00	36.00	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени		-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	5	4
* Для бесснежных районов страны					
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.					