



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

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
| | | от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| 3. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +11 | +2 | +4 | +10 |



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

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | | от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Бег на 30 м (с) | 8,5 | 7,9 | 6,2 | 8,7 | 8,2 | 6,5 |
| | или бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,2 | 11,5 | 14,9 | 14,0 | 11,6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| | или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.38 | 1.28 | 1.15 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| 8. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 16 | 21 | 27 | 13 | 18 | 25 |
| 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 44 и 49 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.