

## 9 ступень - Нормы ГТО для женщин 50-59 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		50-54	55-59
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	15	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами до пола	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	23.00	25.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	
6.	Плавание без учета времени (м)	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	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
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4
* Для бесснежных районов страны			
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.			