

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)**

IX СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины, 50 – 59 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мужчины | | Женщины | |
|--------------------------------|---|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | 50 – 54 лет | 55 – 59 лет | 50 – 54 лет | 55 – 59 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.00 | 13.00 | 17.00 | 19.00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | - | - |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 10 | - | - |
| | или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | 10 | 8 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25 | 20 | 8 | 6 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 25 | 20 | 15 | 12 |
| 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.) | - | - | 23.00 | 25.00 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 38.00 | - | - |
| | или кросс по пересеченной местности на 2 км * | - | - | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс по пересеченной местности на 3 км * | Без учета времени | 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. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ** | | 5 | 4 | 4 | 4 |

*Для бесснежных районов страны.

** Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.

Нормативы в видах испытаний (тестов) на серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта по итогам первого

этапа внедрения Комплекса.

2. Знания и умения - в соответствии со специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 7 часов)

| № п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
|--|--|--------------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 180 |
| 2. | Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура) | 75 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |