









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

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

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
|                                       |  | от 50 до 54 лет   |   |   | от 55 до 59 лет   |   |   |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |   |   |   |   |
| 1.                                    | Бег на 2000 м (мин,с)  | 13.50   | 12.45   | 11.00   | 14.00   | 13.00   | 12.00   |
| 2.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 2   | 4   | 7   | 2   | 3   | 6   |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 4   | 7   | 15  | 3   | 5   | 12  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 9   | 12  | 24  | 7   | 10  | 18  |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 8   | 10  | 20  | 6   | 8   | 18  |
| 3.                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -1  | +1  | +7  | -2  | 0   | +5  |



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

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

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)   | Нормативы       |       |       |                 |       |       |
|--|---|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
|  |   | от 50 до 54 лет |       |       | от 55 до 59 лет |       |       |
|  |   |                 |       |       |                 |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |   |                 |       |       |                 |       |       |
| 4.   | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)   | 27.00           | 26.00 | 24.00 | 28.00           | 27.00 | 25.00 |
| 5.   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)  | 14              | 19    | 27    | 11              | 15    | 24    |
| 6.   | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**   | 44.00           | 40.40 | 34.00 | 50.00           | 45.30 | 37.00 |
|  | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)  | 23.30           | 21.30 | 18.00 | 24.00           | 22.00 | 19.00 |
| 7.   | Плавание на 50 м (мин, с)   | 1.30            | 1.20  | 1.10  | 1.35            | 1.25  | 1.15  |
| 8.   | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10              | 13    | 22    | 10              | 13    | 22    |
|  | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»   | 13              | 18    | 27    | 13              | 18    | 27    |
| 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.