**11 ступень — Нормы ГТО для женщин 70 лет и старше**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** |
| **70 лет и старше** |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 2 |
| или скандинавская ходьба (км) | 2 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз) | 5 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 10 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами голеностопные суставы |
| 5. | Передвижение на лыжах (км) | 2 |
| или кросс по пересеченной местности\* (км) | 1 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 6 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 3 |
| \* Для бесснежных районов страны |
| \*\* Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса |