**9 ступень — Нормы ГТО для мужчин 50-59 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | |
| **50-54** | **55-59** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.00 | 13.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 10 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25 | 20 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 25 | 20 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами до пола | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | |
| 5. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 38.00 |
| 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\*\* | | 5 | 4 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость | | | |