

НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|-------|--------------------------------|---|---|---|--|---|---|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |

Обязательные испытания (тесты)

| | | | | | | | | |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| 1. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:20 | 5:20 | 4:05 | 8:05 | 6:55 | 5:20 | Выносливость |
| | Бег на 2000 м (мин, с) | 13:20 | 11:45 | 9:45 | 16:30 | 14:50 | 12:40 | |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 37:40 | 34:10 | 27:40 | - | - | - | |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | - | 23:00 | 20:20 | 17:40 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 22:30 | 20:00 | 16:10 | - | - | - | |
| 2. | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | 17:20 | 15:40 | 13:10 | Сила |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 7 | 10 | - | - | - | |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | 5 | 9 | 15 | |
| | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 13 | 18 | 29 | - | - | - | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 | 2 | 6 | 11 | Гибкость |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +9 | +2 | +4 | +11 | |

Испытания (тесты) по выбору

| | | | | | | | | |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-------------------------------|
| 4. | Бег на 60 м (с) | 13,0 | 11,8 | 9,5 | 14,0 | 13,0 | 11,3 | Скоростные возможности |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 28 | 36 | 13 | 17 | 26 | Скоростно-силовые возможности |
| 6. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:30 | 1:13 | 1:00 | 1:45 | 1:26 | 1:13 | Прикладные навыки |
| | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 25 | 13 | 16 | 22 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 16 | 21 | 29 | 16 | 21 | 27 | |
| | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | |
| | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |
| | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | |