

## 10 ступень - Нормы ГТО для мужчин 60-69 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)
		60-69
1.	Смешанное передвижение (км)	4
	или скандинавская ходьба (км)	4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами голеностопные суставы
5.	Передвижение на лыжах (км)	4
	или кросс по пересеченной местности* (км)	3
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**		4
* Для бесснежных районов страны		
** Выполнение нормативов ступени в группе оценивается золотым знаком отличия Комплекса		