

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 | | |