

## 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		