

Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

VI СТУПЕНЬ (возрастная группа 50-59 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытания по выбору												
1.	Бег на 30 м (с)	Ж	8,5	8,2	8,0	7,6	7,3	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0
		М	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
	Или бег на 60 м (с)	Ж	14,0	13,5	13,0	12,6	12,2	12,0	11,6	11,3	11,0	10,8
		М	13,6	12,6	12,0	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	Ж	90	100	115	120	125	130	135	140	145	150
		М	125	135	145	155	165	170	180	185	190	195
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Ж	2	3	5	6	8	9	10	11	13	15
		М	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20
3.	Подтягивание (женщины из вися лежа на низкой перекладине, мужчины – на высокой перекладине)	Ж	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мужчины, от скамейки – женщины)	Ж	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	15	17	20	21	22	24	26	28	32	34
	Или рывок гири 16 кг.	М	10	12	14	16	18	20	25	30	35	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Ж	-8	-6	-4	-2	0	3	4	7	9	12
		М	-10	-8	-6	-4	-2	0	2	5	7	10
5.	Велосипедный кросс (шоссе) (женщины – 5 км., мужчины – 10 км.) (мин.,с)	Ж	Без у.вр.	Без у.вр.	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0
		М	Без у.вр.	Без у.вр.	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0	18.45,0
	Или бег на 500 м – женщины, бег на 1000 м. - мужчины (мин.,с)	Ж	4.00,0	3.34,0	3.18,0	3.03,0	2.50,0	2.38,0	2.28,0	2.20,0	2.14,0	2.10,0
		М	6.40,0	6.10,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.54,0	4.38,0	4.22,0	4.12,0	4.04,0
	Или кросс по пересеченной местности 1000 м	Ж	9.00,0	8.38,0	8.00,0	7.30,0	6.58,0	6.30,0	6.06,0	5.47,0	5.30,0	5.18,0
		М	7.00,0	6.40,0	6.10,0	5.50,0	5.30,0	5.10,0	4.54,0	4.38,0	4.22,0	4.12,0
Смешанное передвижение на 2 км. (мин,с)	Ж	22.00,0	20.00,0	18.00,0	17.00,0	15.30,0	14.30,0	13.00,0	12.40,0	12.20,0	12.00,0	
	М	20.00,0	18.00,0	17.00,0	16.00,0	14.30,0	13.00,0	12.00,0	11.40,0	11.20,0	11.00,0	
6.	Челночный бег 4х9 м (с)	Ж	15,0	14,4	14,0	13,6	13,0	12,8	12,4	12,2	11,8	11,6
		М	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
	Или метание в цель теннисного мяча, дистанция 6м, кол-во попаданий из 10 бросков	Ж/М	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8
7.	Плавание на 25 м.**	Ж	Без у.вр.	52,0	49,0	47,0	45,00	43,0	41,0	39,0	37,0	35,0
		М	Без у.вр.	41,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	30,0	28,0	27,0
	Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5 выстрелов на расстоянии 10 м)**	Ж/М	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Знаки отличия								На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов	На золотой знак от 55 баллов и выше		

* В выполнении нормативов участвует население до 59 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования