







## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых







**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:19	7:34	6:49	9:25	8:50	8:16	Выносливость
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.2	0.3	0.5	
3.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
4.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	3	5	11	3	4	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	2	3	4	

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-4	-2	0	Гибкость
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	11	14	5	7	9	Скоростно-силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	