







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых







**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	4,4	4,2	3,6	4,6	4,3	3,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	12,3	10,3	10,2	11,5	11,0	10,8	
3.	Прыжки на месте (количество раз)	5	8	10	4	7	9	Выносливость
4.	Бег на месте (мин, с)	1:06	1:79	2:46	1:23	1:42	1:66	
5.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	155	310	460	140	215	370	
6.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.15	0.19	0.23	0.12	0.15	0.19	Сила
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	3	5	10	2	4	7	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-2	-1	0	Гибкость
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	60	70	80	50	60	70	Скоростно-силовые возможности
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	8	9	12	7	9	11	
13.	Метание теннисного мяча (м)	12	14	16	8	10	12	
14.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	