







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых







ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,2	5,8	7,8	7,2	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,2	10,0	13,3	13,0	11,7	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	18	7	9	14	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	13	18	8	10	14	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+8	+4	+6	+12	Гибкость
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	279	288	306	234	243	270	Скоростно-силовые возможности
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	130	100	115	120	
12.	Метание теннисного мяча (м)	22	26	30	18	20	23	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	38	24	27	34	Координационные способности
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	
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	