







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых







ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,0	5,6	7,6	7,0	6,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,3	9,7	13,2	12,2	11,3	
3.	Бег на 100 м (с)	18,0	17,0	16,0	22,0	21,0	20,0	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.2	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.4	0.6	0.8	
6.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	32	6	9	13	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	324	342	270	288	306	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	115	130	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	28	32	16	20	24	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35	
15.	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		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	