









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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)	5,4	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,1	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,1	16,3	15,3	20,7	19,6	18,3	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:10	13:17	11:24	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:32	14:14	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.2	2.5	1	1.2	1.5	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1.2	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	9	11	16	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	26	32	8	10	14	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14	Гибкость
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	297	333	351	279	306	324	Скоростно-силовые возможности
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	179	196	132	145	158	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	32	38	20	24	26	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	29	35	43	28	31	38	
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	12	9	10	12	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	