









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)







| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|--|---|---|---|---|---|----------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 14,5 | 14,1 | 13,2 | 17,0 | 15,4 | 13,4 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 24,8 | 23,0 | 21,0 | 29,8 | 27,8 | 25,8 | |
| 3. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.35 | 1.8 | 2.3 | 1.1 | 1.45 | 2 | Выносливость |
| 4. | Плавание без учета времени (м) | 27 | 38 | 50 | 23 | 28 | 35 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 11 | - | - | - | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 16 | 19 | 25 | 9 | 11 | 14 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +2 | +3 | +5 | Гибкость |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 20 | 23 | 14 | 16 | 19 | |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 17 | Скоростно-силовые возможности |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|--|---|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 7 | 8 | 10 | 7 | 8 | 10 | Координационные способности |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |