









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)  
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)	79.00	58.00	34.00	82.00	62.00	36.00
	или передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	44.45	42.15	30.10
	или передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)*	42.50	39.40	29.45	-	-	-
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	83.00	66.00	36.00	88.00	70.00	40.00
	или плавание без учета времени (м)	20	25	30	15	20	25
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	6	8	12
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	8	3	4	5
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-10	-8	-6
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств							

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.