









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

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

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	21.50	19.55	17.22	22.05	21.15	18.21
	или бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	28.50	27.45	25.10	29.34	28.50	26.05
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1.2	1.5
	или плавание без учета времени (м)	25	30	40	25	35	40
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	6	2	3	5
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	0	+1	+2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	14	6	8	12
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.