









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	6,4	6,2	6,0	6,8	6,4	6,2
	или бег на 60 м (с)	12,6	12,2	12,0	12,8	12,4	12,2
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6.40	6.15	5.45	7.00	6.35	6.00
	или бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.25	8.05	7.25	8.50	8.20	7.50
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	16	4	7	9
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+2	+4	+8



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	186	210	262	165	188	235
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	128	142	105	110	130
	или метание мяча весом 150 г (м)	15	18	22	10	12	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	35	20	23	29
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
	или плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.