



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,0	4,8	4,5	5,8	5,6	5,2
	или бег на 60 м (с)	9,5	8,8	8,4	11,5	10,4	9,8
	или бег на 100 м (с)	15,0	14,8	14,0	17,9	17,6	17,0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10.40	10.00	9.10	12.20	11.40	10.30
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.40	15.05	14.10	-	-	-
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	21.10	19.50	18.40
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	28.00	27.30	25.30	-	-	-
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	35	40	50	35	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	35	9	11	16
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	10	15	25	-	-	-



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+15
5	Прыжок в длину с разбега (см)	320	370	400	270	280	310
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	150	160	170
	или метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	24	28	32
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	46	28	32	40
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8
	или стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		18	18	18	15	15	15
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.