



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,0	5,9	5,4	6,5	6,3	5,7
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,9	11,6	11,2	10,4
	или бег на 100 м (с)	18,0	17,8	17,0	19,0	18,6	17,2
2	Бег на 2000 м (мин, с)	13.25	12.55	11.55	14.30	13.30	12.10
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	21.10	20.15	18.55	22.00	21.10	19.00
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	40	50	75	50	60	75
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	8	10	13



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+8	+10	+15	+6	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	250	270	300	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	172	190	150	165	180
	или метание мяча весом 150 г (м)	24	28	36	20	26	30
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	34	42	24	29	35
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	15	13	15	18
	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		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.