



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	7,4	6,6	5,6	7,5	6,7	5,4
	или бег на 60 м (с)	12,4	11,4	9,4	12,7	12,4	10,0
2	Бег на 3000 м (мин, с)	16.55	16.20	14.40	16.00	15.10	14.15
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.10	28.00	26.20	31.00	29.05	27.05
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	3	4	5
	или плавание без учета времени (м)	50	60	75	30	50	75
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	3	5	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	12	16	28
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	25	15	19	26



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+11	+2	+4	+8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	180	190	200
	или метание мяча весом 150 г (м)	26	30	38	22	26	28
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	38	24	28	35
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	12	14	18
	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	25	13	16	25
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	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.