



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**







| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
| | | от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 8,8 | 8,3 | 6,7 | 8,8 | 8,3 | 6,8 |
| | или бег на 60 м (с) | 13,9 | 13,3 | 11,8 | 14,9 | 14,0 | 12,8 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | 16.40 | 15.50 | 14.20 | 17.20 | 16.50 | 14.00 |
| | или бег на лыжах на 3 км (мин, с)* | 37.00 | 36.00 | 33.00 | 39.00 | 38.00 | 36.20 |
| | или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 1.5 | 2 |
| | или плавание на 50 м (мин, с) | 2.00 | 1.50 | 1.30 | 2.05 | 1.55 | 1.40 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 4 | 9 | 3 | 4 | 9 |
| 4 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +10 | +2 | +3 | +8 |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 130 | 135 | 150 |
| | или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 13 | 15 | 22 | 9 | 11 | 20 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 14 | 17 | 11 | 13 | 17 |
| | или стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 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.