









**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)
МУЖЧИНЫ**







| № 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) | 7,9 | 7,3 | 5,8 | 8,1 | 7,6 | 6,0 |
| | или бег на 60 м (с) | 13,0 | 12,6 | 10,2 | 14,4 | 13,5 | 12,0 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | 15.20 | 13.20 | 10.05 | 15.00 | 14.00 | 11.00 |
| | или бег на лыжах на 5 км (мин, с)* | 38.10 | 36.20 | 29.10 | 41.20 | 38.40 | 30.20 |
| | или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 2 | 2,5 | 3 | 2 | 2,5 | 3 |
| | или плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 1.45 | 1.35 | 1.05 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 16 | 28 | 10 | 14 | 24 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 10 | 16 | 20 | 8 | 10 | 17 |



**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)
МУЖЧИНЫ**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | от 40 до 44 лет | | | от 45 до 49 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +2 | +6 | 0 | +2 | +6 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 200 | 210 | 185 | 195 | 210 |
| | или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 26 | 32 | 20 | 24 | 28 |
| 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 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 14 | 14 | 14 | 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.