









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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







№ 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)	7,6	7,3	6,1	8,9	7,6	7,0
	или бег на 60 м (с)	13,3	12,9	12,2	13,6	13,2	12,6
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.2	1.5	2	1.2	1.5	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.2	1.5	2	1.2	1.5	2
	или плавание без учета времени (м)	30	50	60	25	40	50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	12	4	6	11
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+12	+4	+6	+11



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	145	155	120	125	145
	или метание мяча весом 150 г (м)	16	18	26	14	15	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	28	16	19	26
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14
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.