



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**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)	8,2	7,8	6,4	8,6	8,0	7,2
	или бег на 60 м (с)	13,7	13,0	11,2	14,0	13,6	12,1
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2,5	3	1,5	2	2,5
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	-	-	-
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	1,5	2	2,5
	или плавание без учета времени (м)	25	40	50	10	15	20
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	14	25	11	13	22
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	18	6	8	10



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**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	+5	-1	0	+4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	25	30	19	23	27
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11
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.