



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	7,2	6,6	6,2	8,2	7,8	6,9
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5
	или плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	5	7	9
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+5	+6	+8



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115
	или метание теннисного мяча (м)	18	20	25	12	14	18
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	15	18	20
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10
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.