



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,6	6,0	5,6	7,6	7,0	6,6
	или бег на 60 м (с)	10,6	10,2	9,6	11,6	11,0	10,4
	или бег на 100 м (с)	16,8	16,2	15,8	18,4	17,8	17,0
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.5	2	0.8	1	1.2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.4	0.6	0.8
	или плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	20	8	10	15



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+8	+12	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	320	360	380	300	320	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	115	130
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	28	32	16	20	24
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	30	17	21	26
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	13	13	13
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.