



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	7,7	7,2	6,7	7,9	7,6	6,9
	или бег на 60 м (с)	11,8	11,4	10,6	12,6	11,8	11,0
	или бег на 100 м (с)	18,5	18,0	17,2	18,9	18,6	17,6
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.2	1.5	1.2	1.5	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1.2	1.5	2
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	35	50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16	7	10	12



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+4	+8	+10
5	Прыжок в длину с разбега (см)	290	300	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	100	110	120
	или метание мяча весом 150 г (м)	18	20	22	15	18	20
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	23	27	16	18	22
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	10	12	13
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.