









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

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







**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)	8,8	7,9	7,2	9,0	8,2	7,6
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,4	12,8	14,2	13,6	13,0
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.2	1.5	2	1.2	1.5	2
	или плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	11	3	5	10
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+1	+3	+5



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых  
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		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	100	110	90	100	110
	или метание мяча весом 150 г (м)	14	16	18	10	13	15
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	20	12	14	18
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12
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.