









**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)
МУЖЧИНЫ**

№ 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)	8,1	7,4	6,6	8,2	7,8	7,2
	или бег на 60 м (с)	13,0	12,2	11,0	13,6	12,8	11,4
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	1	1.5	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	или плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	3	4	5
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	15	9	12	14



**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)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+5	0	+2	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	105	115	120
	или метание мяча весом 150 г (м)	15	20	25	14	18	20
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	22	25	18	20	22
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		13	13	13	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.