









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

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

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.2	0.3	0.5	0.2	0.3	0.5
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.3	1.5
	или плавание без учета времени (м)	10	15	20	8	10	15
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-6	-4	-2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	9	4	5	6
5	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	7	8	9
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.