



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,5	6,8	8,5	7,7	7,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8:55	7:56	6:05	9:20	9:04	7:58	Выносливость
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.8	1.1	1.3	0.8	1.1	1.3	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:22	11:38	10:25	13:13	11:06	9:52	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1.1	1.3	0.8	1.1	1.3	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	12	3	5	9	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	14	3	5	9	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+6	+2	+3	+7	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	105	119	86	98	115	Скоростно-силовые возможности
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	20	27	14	17	25	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
13.	Плавание без учета времени (м)	3	5	9	3	5	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	