

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,2	5,6	7,4	7,1	6,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	13,2	12,2	11,4	
3.	Бег на 100 м (с)	17,8	16,9	16,1	22,2	21,1	19,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:17	5:32	5:29	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:10	16:11	13:15	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:31	17:04	14:57	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	27:23	23:55	21:01	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	31:26	26:32	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	70	50	60	70	Сила
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	7	9	14	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	21	33	7	9	13	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+5	+6	+11	Гибкость
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	169	187	200	136	149	162	Скоростно-силовые возможности
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	26	34	14	18	26	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	38	20	24	32	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	