



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	9:33	8:06	7:30	9:45	8:25	8:00	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:55	15:54	14:39	24:26	22:35	18:38	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:22	30:28	27:27	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	60:00	52:42	43:18	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:42	29:15	38:17	36:36	34:10	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	9	2	4	6	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	15	2	3	6	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	+4	0	+2	+7	Гибкость
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	15	5	7	13	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	