



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,6	6,0	7,3	6,9	6,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,6	12,8	11,5	14,2	13,3	12,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:37	6:10	5:39	7:28	7:20	6:05	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9:42	8:37	7:25	11:53	9:21	8:20	Выносливость
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	18	6	8	13	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	19	4	6	11	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+7	+3	+4	+10	Гибкость
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	180	200	252	164	178	222	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	112	124	142	103	116	133	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	19	24	11	13	16	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	29	37	20	24	32	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
16.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	