



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,1	5,6	5,2	6,4	6,2	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,3	9,1	12,2	11,5	10,7	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	11:54	10:54	9:49	14:34	13:16	11:20	
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:00	16:50	16:29	-	-	-	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21:17	19:32	18:10	25:50	24:04	21:42	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	3	5	1	3	4	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3	Сила
8.	Плавание без учета времени (м)	30	35	45	30	35	45	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	21	9	11	16	Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	21	32	7	9	13	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+13	Гибкость



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	288	324	220	234	261	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	146	169	191	130	142	160	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	35	17	19	23	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	30	37	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Координационные способности
18.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		18	18	18	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	