



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	3,9	3,4	4,3	4,1	3,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,9	9,6	10,8	10,3	10,1	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	165	340	515	150	245	405	Выносливость
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.5	0.7	0.15	0.2	0.3	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	4	6	10	2	3	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	8	2	3	5	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+2	+3	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	72	80	97	65	73	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	13	8	9	12	
11.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	3	5	9	
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		6	6	6	6	6	6	