



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	9,5	8,8	8,0	10,3	9,7	8,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	16,9	15,4	12,6	17,5	15,9	13,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:52	6:10	5:45	8:46	7:30	7:10	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:12	14:50	12:25	20:22	18:37	16:29	Выносливость
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
7.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	6	8	15	4	6	10	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+2	+1	+2	+5	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	100	15	120	Скоростно-силовые возможности
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22	10	11	17	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	27	8	10	18	
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	