



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,7	12,6	11,6	14,2	13,2	12,2	
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	0.4	0.6	0.8	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	12	15	25	12	15	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	Сила
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	18	6	8	13	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	7	10	4	6	9	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+7	+3	+5	+10	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115	Скоростно-силовые возможности
11.	Метание теннисного мяча (м)	18	20	25	12	14	18	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	33	18	22	28	
13.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	