



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

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)	8,9	8,4	7,8	9,8	9,2	8,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	16,4	14,7	11,9	17,3	16,1	13,9	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:34	6:49	6:12	9:01	8:16	7:53	Выносливость
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.5	0.6	0.8	
5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	Сила
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	5	8	14	4	5	9	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	12	2	3	5	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-2	0	+2	Гибкость
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	14	16	6	8	10	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности
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	