

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

## СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                               | Юноши                                                                             |                                                                                    |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                               |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 60 м (с)                                                               | 14,6                                                                              | 13,5                                                                               | 12,4                                                                                | 16,6                                                                                | 14,8                                                                                | 13,6                                                                                | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 100 м (с)                                                              | 23,0                                                                              | 22,0                                                                               | 21,4                                                                                | 28,0                                                                                | 27,0                                                                                | 25,8                                                                                |                           |
| 3.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)              | 1.2                                                                               | 1.8                                                                                | 2.1                                                                                 | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 1.9                                                                                 | Выносливость              |
| 4.       | Плавание без учета времени (м)                                                | 30                                                                                | 40                                                                                 | 55                                                                                  | 25                                                                                  | 30                                                                                  | 40                                                                                  |                           |
| 5.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)               | 8                                                                                 | 10                                                                                 | 13                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую<br>скамью (количество раз) | 15                                                                                | 17                                                                                 | 22                                                                                  | 8                                                                                   | 10                                                                                  | 14                                                                                  |                           |
| 7.       | Наклон вперед из положения сидя на полу<br>с прямыми ногами (см)              | +2                                                                                | +3                                                                                 | +5                                                                                  | +3                                                                                  | +4                                                                                  | +6                                                                                  | Гибкость                  |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                                                  | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                                                 | Юноши                                                                             |                                                                                    |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |                               |
| 8.                                                                                                          | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                                                    | 15                                                                                | 17                                                                                 | 22                                                                                  | 13                                                                                  | 15                                                                                  | 18                                                                                  | Скоростно-силовые возможности |
| 9.                                                                                                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)                                                                         | 13                                                                                | 15                                                                                 | 18                                                                                  | 11                                                                                  | 13                                                                                  | 17                                                                                  |                               |
| 10.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)                                                              | 7                                                                                 | 8                                                                                  | 9                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 9                                                                                   | Координационные способности   |
| 11.                                                                                                         | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15                                                                                | 20                                                                                 | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                               |
|                                                                                                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                                                              | 18                                                                                | 25                                                                                 | 30                                                                                  | 18                                                                                  | 25                                                                                  | 30                                                                                  |                               |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                                                                                 | 11                                                                                | 11                                                                                 | 11                                                                                  | 10                                                                                  | 10                                                                                  | 10                                                                                  |                               |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |                                                                                                                                                 | 6                                                                                 | 6                                                                                  | 6                                                                                   | 6                                                                                   | 6                                                                                   | 6                                                                                   |                               |