

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

## 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	4,0	3,4	4,3	4,1	3,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,8	9,5	10,8	10,4	10,2	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	170	340	500	150	240	400	Выносливость
4.	Ходьба на лыжах (без учета времени, м)	500	835	1170	420	750	1085	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	2	4	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	11	2	4	8	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

## 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	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	71	80	95	65	73	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	12	8	9	11	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	
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	