

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,7	7,0	6,0	8,0	7,7	6,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,3	12,6	10,2	15,2	14,1	12,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:47	4:46	4:27	6:56	5:59	5:29	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:30	16:11	14:39	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:10	17:24	15:43	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	31:52	25:18	22:35	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	35:01	31:42	27:45	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	Сила
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	70	30	50	70	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	18	7	8	13	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	10	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	32	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

## ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+8	+3	+5	+10	Гибкость
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	170	180	112	120	139	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	25	32	13	17	23	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	34	16	18	27	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	