

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	5,8	5,3	6,6	6,4	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,6	9,4	12,6	11,9	11,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:59	11:38	10:04	14:51	13:25	12:12	Выносливость
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:20	17:12	17:05	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22:46	20:05	19:14	27:23	25:18	22:13	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2.5	3.5	0.8	2	3	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	14	20	7	9	12	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	30	6	8	13	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+11	Гибкость
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	209	230	285	190	205	250	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	182	124	135	153	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	34	16	18	22	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	27	35	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	