

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,2	6,1	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	15,3	20,8	19,6	18,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:36	11:17	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:30	16:47	14:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:34	20:08	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	30:47	28:01	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	3,5	4,5	2	2,5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	Сила
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	27	36	7	9	13	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	28	-	-	-	Сила
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	Скоростно-силовые возможности
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	38	19	24	30	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	13	14	10	12	14	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	