

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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)	4,1	3,8	3,3	4,2	3,9	3,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,3	9,5	9,4	10,5	10,0	9,9	
3.	Ходьба на лыжах (без учета времени, м)	550	870	1250	450	780	1150	Выносливость
4.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	180	350	530	160	250	430	
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	7	11	2	4	8	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	14	2	4	9	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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)	75	83	100	67	76	93	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	10	11	13	9	10	12	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	4	7	11	4	7	11	
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	