

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха**

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,6	7,1	5,9	8,2	7,9	6,6	<b>Скоростные возможности</b>
2.	Бег на 60 м (с)	12,7	12,4	10,0	13,3	13,1	12,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:42	5:37	4:33	7:06	6:32	5:57	<b>Выносливость</b>
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:16	16:17	14:06	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	28:32	24:53	22:54	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	36:03	33:15	28:31	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	1	1,5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75	<b>Сила</b>
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	18	6	7	13	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	25	3	5	9	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха**

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+8	+3	+5	+10	<b>Гибкость</b>
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	175	182	116	122	135	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	32	13	15	22	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	<b>Координационные способности</b>
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	