

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

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

**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 8,1                                                                               | 7,5                                                                                | 6,1                                                                                 | 8,8                                                                                 | 8,3                                                                                 | 6,9                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 14,4                                                                              | 13,5                                                                               | 12,0                                                                                | 14,9                                                                                | 14,0                                                                                | 12,8                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                                 | 6:51                                                                              | 6:42                                                                               | 6:23                                                                                | 9:03                                                                                | 7:44                                                                                | 7:05                                                                                |                           |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | 15:10                                                                             | 13:49                                                                              | 11:44                                                                               | 20:08                                                                               | 18:27                                                                               | 15:28                                                                               | Выносливость              |
| 5.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | 27:28                                                                               | 25:16                                                                               | 21:42                                                                               |                           |
| 6.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 45:10                                                                             | 42:00                                                                              | 37:40                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 2                                                                                 | 2.5                                                                                | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                           |
| 8.       | Плавание на 50 м (мин, с)                                              | 1:45                                                                              | 1:35                                                                               | 1:05                                                                                | 2:05                                                                                | 1:55                                                                                | 1:40                                                                                |                           |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 2                                                                                 | 4                                                                                  | 6                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6                                                                                 | 8                                                                                  | 15                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 10                                                                                  |                           |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 9                                                                                 | 13                                                                                 | 23                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 7                                                                                   |                           |
| 12.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                      | 8                                                                                 | 10                                                                                 | 17                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |

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

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

**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                               |
| 13.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | 0                                                                                 | +2                                                                                 | +6                                                                                  | +2                                                                                  | +3                                                                                  | +8                                                                                  | Гибкость                      |
| 14.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 155                                                                               | 167                                                                                | 177                                                                                 | 112                                                                                 | 119                                                                                 | 132                                                                                 | Скоростно-силовые возможности |
| 15.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 21                                                                                | 23                                                                                 | 27                                                                                  | 8                                                                                   | 10                                                                                  | 19                                                                                  |                               |
| 16.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 11                                                                                | 13                                                                                 | 17                                                                                  | 11                                                                                  | 13                                                                                  | 17                                                                                  | Координационные способности   |
| 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                                                                                  | 13                                                                                  | 13                                                                                  | 13                                                                                  |                               |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |                                                                                                                       | 6                                                                                 | 6                                                                                  | 6                                                                                   | 6                                                                                   | 6                                                                                   | 6                                                                                   |                               |