

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,3	6,6	8,2	7,4	6,9	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8:23	7:20	6:27	8:51	8:32	7:16	Выносливость
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:01	10:39	9:28	12:59	10:32	9:22	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	13	3	5	10	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	3	5	10	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+6	+2	+3	+7	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	94	107	124	90	102	120	Скоростно-силовые возможности
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	30	15	18	25	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
13.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	5	8	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	