

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|--|---|---|---|---|------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,6 | 6,0 | 7,3 | 6,9 | 6,2 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 13,6 | 12,8 | 11,5 | 14,2 | 13,3 | 12,0 | |
| 3. | Бег на 1000 м (мин, с) | 7:37 | 6:10 | 5:39 | 7:28 | 7:20 | 6:05 | Выносливость |
| 4. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 9:42 | 8:37 | 7:25 | 11:53 | 9:21 | 8:20 | |
| 5. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 | |
| 6. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 1.5 | 1.8 | 2 | 1.5 | 1.8 | 2 | |
| 7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | Сила |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 11 | 18 | 6 | 8 | 13 | |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 11 | 19 | 4 | 6 | 11 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|--|---|---|---|---|-------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +7 | +3 | +4 | +10 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см) | 180 | 200 | 252 | 164 | 178 | 222 | Скоростно-силовые возможности |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 112 | 124 | 142 | 103 | 116 | 133 | |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 16 | 19 | 24 | 11 | 13 | 16 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 23 | 29 | 37 | 20 | 24 | 32 | |
| 15. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координационные способности |
| 16. | Плавание без учета времени (м) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| 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 | |