

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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) | 4,2 | 3,9 | 3,4 | 4,3 | 4,1 | 3,6 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 30 м (с) | 11,6 | 9,9 | 9,6 | 10,8 | 10,3 | 10,1 | |
| 3. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) | 165 | 340 | 515 | 150 | 245 | 405 | Выносливость |
| 4. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 0.3 | 0.5 | 0.7 | 0.15 | 0.2 | 0.3 | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 4 | 6 | 10 | 2 | 3 | 7 | |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 6 | 8 | 2 | 3 | 5 | |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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 | 0 | +2 | 0 | +2 | +3 | Гибкость |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 72 | 80 | 97 | 65 | 73 | 90 | Скоростно-силовые возможности |
| 10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.) | 9 | 10 | 13 | 8 | 9 | 12 | |
| 11. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 | |
| 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 | |