

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                   | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                  | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                  |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                  | 8,2                                                                               | 7,8                                                                                | 6,4                                                                                 | 8,8                                                                                 | 8,4                                                                                 | 7,2                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                  | 14,7                                                                              | 13,1                                                                               | 10,5                                                                                | 15,5                                                                                | 14,4                                                                                | 12,4                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                           | 5:23                                                                              | 5:00                                                                               | 4:05                                                                                | 7:05                                                                                | 6:33                                                                                | 5:71                                                                                |                           |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                           | -                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | 18:00                                                                               | 16:20                                                                               | 14:00                                                                               | Выносливость              |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)                                           | 18:16                                                                             | 17:12                                                                              | 15:40                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 6.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)                             | 2                                                                                 | 2.5                                                                                | 3                                                                                   | 1.2                                                                                 | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                           |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км) | 1.3                                                                               | 1.5                                                                                | 2                                                                                   | 1                                                                                   | 1.2                                                                                 | 1.5                                                                                 |                           |
| 8.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                     | 2                                                                                 | 2.5                                                                                | 3                                                                                   | 1.2                                                                                 | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                           |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)                                   | 25                                                                                | 40                                                                                 | 50                                                                                  | 25                                                                                  | 40                                                                                  | 50                                                                                  | Сила                      |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)  | 3                                                                                 | 5                                                                                  | 8                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>90 (см)       | 8                                                                                 | 11                                                                                 | 17                                                                                  | 5                                                                                   | 7                                                                                   | 12                                                                                  |                           |

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

## Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                               |
| 12.                                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | 11                                                                                | 14                                                                                 | 24                                                                                  | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 9                                                                                   | Сила                          |
| 13.                                                                                                         | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                                             | 10                                                                                | 14                                                                                 | 16                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                               |
| 14.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                 | 0                                                                                 | +2                                                                                 | +5                                                                                  | +2                                                                                  | +3                                                                                  | +10                                                                                 | Гибкость                      |
| 15.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                              | 150                                                                               | 160                                                                                | 180                                                                                 | 120                                                                                 | 125                                                                                 | 145                                                                                 | Скоростно-силовые возможности |
| 16.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                  | 18                                                                                | 22                                                                                 | 25                                                                                  | 13                                                                                  | 14                                                                                  | 20                                                                                  |                               |
| 17.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                      | 20                                                                                | 24                                                                                 | 34                                                                                  | 14                                                                                  | 17                                                                                  | 24                                                                                  |                               |
| 18.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10                                                                                | 12                                                                                 | 13                                                                                  | 10                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                  | Координационные способности   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                               | 17                                                                                | 17                                                                                 | 17                                                                                  | 15                                                                                  | 15                                                                                  | 15                                                                                  |                               |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |                                                                                               | 6                                                                                 | 6                                                                                  | 6                                                                                   | 6                                                                                   | 6                                                                                   | 6                                                                                   |                               |