

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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)	8,2	7,5	6,8	8,5	7,6	7,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	450	750	850	250	400	750	Выносливость
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.4	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	5	7	11	3	4	8	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+3	+4	Гибкость

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	103	120	87	99	115	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	25	15	18	24	
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
11.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	