

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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)	7,3	6,8	6,1	7,5	7,1	6,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,0	13,1	11,9	14,6	13,7	12,3	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:17	6:26	5:13	7:40	7:08	6:21	Выносливость
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8	
5.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9:58	8:50	7:35	12:15	9:36	8:33	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	7	10	16	5	7	12	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	15	4	6	11	

