

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

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)	4,4	4,2	3,6	4,6	4,3	3,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	12,3	10,3	10,2	11,5	11,0	10,8	
3.	Прыжки на месте (количество раз)	5	8	10	4	7	9	
4.	Бег на месте (мин, с)	1:06	1:79	2:46	1:23	1:42	1:66	Выносливость
5.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	155	310	460	140	215	370	
6.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.15	0.19	0.23	0.12	0.15	0.19	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	3	5	10	2	4	7	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3	

