

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых**

**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  | 7,2   | 9,0   | 8,2   | 7,6   | <b>Скоростные<br/>возможности</b> |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 15,6  | 13,9   | 11,2  | 16,5  | 15,3  | 13,2  |                                   |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)   | 5:57  | 5:32   | 4:31  | 7:50  | 6:31  | 6:07  |                                   |
| 4.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)                                   | 1   | 1.5  | 2   | 1   | 1.3   | 1.5   | <b>Выносливость</b>               |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)       | 0.5   | 0.6  | 0.8   | 0.4   | 0.5   | 0.7   |                                   |
| 6.       | Скандинавская ходьба (без учета времени, км)                           | 1.5   | 2  | 2.5   | 1.2   | 1.5   | 2   |                                   |
| 7.       | Плавание без учета времени (м)   | 15  | 20   | 25  | 15  | 20  | 25  |                                   |
| 8.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)        | 3   | 4  | 5   | -   | -   | -   | <b>Сила</b>                       |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>90 (количество раз) | 8   | 10   | 16  | 5   | 7   | 11  |                                   |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)     | 9   | 12   | 14  | 3   | 5   | 10  |                                   |

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых**

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

| №<br>п/п  | Наименование испытания (теста)  | Нормативы   |  |   |   |   |   | Физические<br>качества                   |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--|
|   |   | Мужчины   |  |   | Женщины   |   |   |  |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.   | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                 | 0   | +2   | +3  | +1  | +3  | +5  | <b>Гибкость</b>                          |
| 12.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 105   | 115  | 120   | 90  | 100   | 110   | <b>Скоростно-силовые<br/>возможности</b> |
| 13.   | Метание мяча весом 150 г (м)  | 14  | 18   | 20  | 10  | 13  | 15  |  |
| 14.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                      | 18  | 20   | 22  | 12  | 14  | 18  |  |
| 15.   | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10  | 11   | 12  | 10  | 11  | 12  | <b>Координационные<br/>способности</b>   |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |   | 15  | 15   | 15  | 14  | 14  | 14  |  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |   | 6   | 6  | 6   | 6   | 6   | 6   |  |