

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

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

**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	9:38	8:22	7:34	10:00	9:13	8:50	<b>Выносливость</b>
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5	
3.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5	
4.	Плавание без учета времени (м)	8	10	15	8	10	15	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	<b>Сила</b>
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	2	4	9	2	3	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	7	9	1	2	3	

