

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

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

**СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	<b>Выносливость</b>
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.8	1	1.2	
3.	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	1	2	3	<b>Сила</b>
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-10	-8	-6	<b>Гибкость</b>
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	5	6	7	5	6	7	<b>Координационные способности</b>
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	