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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,5	6,4	8,9	8,6	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	15,0	14,0	11,0	16,0	15,0	13,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:24	6:53	5:41	8:15	7:20	6:05	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:52	14:40	12:12	19:28	18:38	15:57	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:25	24:05	21:20	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:15	40:12	33:14	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:20	1:10	2:10	1:54	1:40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	6	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	16	4	6	11	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	23	2	4	7	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	11	13	23	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+1	+3	+7	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	151	165	174	105	116	129	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	7	9	18	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	