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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,8	6,6	9,1	8,8	7,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	17,0	15,5	12,7	17,6	16,1	13,3	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:04	6:54	6:34	9:14	7:56	7:20	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:30	15:08	12:33	21:08	19:12	15:47	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	28:42	26:32	22:13	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	47:33	43:17	38:07	-	-	-	
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)	2:05	1:40	1:20	2:15	2:05	1:55	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	14	3	5	9	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	22	2	3	6	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	9	16	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 45 до 49 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	+5	+1	+3	+6	**Гибкость**
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	26	7	9	18	**Скоростно-силовые возможности**
15.	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		14	14	14	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	