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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	14:27	12:31	10:18	13:38	12:16	10:47	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	28:16	24:44	19:20	33:46	29:44	23:28	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	45:23	38:41	31:43	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	42:04	37:08	26:40	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	76:00	57:00	36:00	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	89:00	71:00	41:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	11	3	9	10	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	4	7	2	3	4	**Сила**
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-11	-9	-7	-5	-1	+1	**Гибкость**
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	**Координационные способности**
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	