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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	2500	3000	Выносливость
2.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	45:21	38:28	32:59	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	52:20	43:53	32:59	-	-	-	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	9	2	3	5	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	2	3	4	**Сила**
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-9	-9	-7	-3	**Гибкость**
10.	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		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	