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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,2	7,6	7,1	6,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,1	13,2	11,9	14,7	13,8	12,4	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:45	7:01	5:49	8:14	7:29	6:25	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:23	9:20	8:06	12:33	9:46	8:51	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	18	4	6	10	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+2	+4	+9	**Гибкость**
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	172	191	242	156	170	212	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135	100	110	127	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	23	10	14	17	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	**Координационные способности**
16.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	