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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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)	7,9	7,3	6,0	8,7	8,2	6,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,6	10,2	13,9	13,3	11,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:04	6:41	5:30	8:02	7:05	5:57	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:28	13:32	11:10	18:42	17:16	14:46	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	25:52	23:15	20:38	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	42:33	38:18	31:20	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:25	1:15	1:00	2:00	1:50	1:30	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	2	4	8	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	14	24	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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)	+1	+2	+8	+2	+3	+9	**Гибкость**
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	171	180	114	121	137	**Скоростно-силовые возможности**
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	11	20	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	**Координационные способности**
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	