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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
1.	Бег на 60 м (с)	14,8	13,8	12,6	16,8	15,0	13,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 100 м (с)	23,2	22,2	21,6	28,2	27,2	26,0	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.7	2.2	0.9	1.4	1.8	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	28	38	50	23	28	35	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	16	20	7	9	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	Гибкость

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	16	21	12	14	17	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	12	14	17	10	12	16	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9	Координационные способности
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	