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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
1.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,5	12,4	16,6	14,8	13,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 100 м (с)	23,0	22,0	21,4	28,0	27,0	25,8	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2.1	1	1.5	1.9	Выносливость
4.	Плавание без учета времени (м)	30	40	55	25	30	40	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	15	17	22	8	10	14	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	Гибкость

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	17	22	13	15	18	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	18	11	13	17	
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	9	7	8	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	