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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,4	6,0	8,9	7,6	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,2	12,6	10,2	15,2	14	12,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:12	4:05	4:34	6:23	5:19	5:01	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:21	15:40	14:09	
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:15	16:54	15:05	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	Сила
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	9	12	18	6	8	13	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	11	**Сила**
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11	**Гибкость**
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	**Скоростно-силовые возможности**
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	24	27	14	15	22	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	30	16	19	26	
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14	**Координационные способности**
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	