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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Бег на 30 м (с)	7,5	6,7	5,7	7,6	7,3	6,1	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,6	11,6	9,6	13,3	12,9	12,2	
3.	Бег на 100 м (с)	17,7	16,9	15,7	22,1	20,7	19,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:00	5:19	5:01	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:46	15:34	13:35	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:04	16:42	14:25	-	-	-	
7.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
9.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
10.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-	Сила
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	-	-	-	7	9	14	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12	Сила
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	-	-	-	
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+11	+4	+6	+12	Гибкость
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	190	130	145	155	Скоростно-силовые возможности
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	30	38	16	18	26	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	37	19	22	28	
19.	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		16	16	16	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	