







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

### ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	6,2	8,4	8,1	6,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,8	12,8	10,6	15,6	14,4	12,4	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:47	5:41	4:47	7:16	6:46	6:05	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	18:31	17:06	14:21	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	19:18	18:21	16:21	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	29:43	26:34	23:28	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	38:36	34:27	29:33	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5	Сила
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	6	12	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	23	3	5	8	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	16	31	-	-	-	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

### ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+7	+2	+4	+9	Гибкость
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	107	119	132	Скоростно-силовые возможности
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	12	14	20	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	