







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)



№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:24	8:08	6:34	9:13	8:35	7:56	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:49	14:47	13:27	21:47	20:08	16:47	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	31:40	29:52	26:14	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	52:50	47:32	39:36	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1.2	1.5	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	30	40	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	11	3	5	7	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	2	4	6	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	7	11	-	-	-	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	-1	0	+1	+4	Гибкость
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	11	17	7	9	15	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	