









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями







ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	12:11	10:33	8:16	12:33	11:33	10:26	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:26	21:20	17:16	27:45	25:11	21:20	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	38:18	32:55	29:16	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	37:40	33:13	25:00	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	72:00	54:00	36:00	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	84:00	67:00	37:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	20	25	30	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	7	9	15	3	5	9	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	9	2	4	6	Сила
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-5	-1	0	+5	Гибкость
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	