







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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)	6,9	6,6	5,6	7,8	7,5	6,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	13,9	12,3	9,9	14,8	13,6	11,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:38	4:34	4:23	6:16	5:32	5:27	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:36	15:39	13:32	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:28	16:09	15:05	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	27:05	24:04	21:10	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:18	30:38	26:36	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75	Сила
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	11	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	19	7	8	14	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	16	28	4	6	11	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	19	34	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+9	+4	+6	+11	Гибкость
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	162	180	189	117	126	144	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	28	15	16	24	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	17	20	28	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18	Координационные способности
19.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	16	25	10	13	22	
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	