







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха







ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,5	6,1	8,8	8,3	6,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	13,5	12,0	14,9	14,0	12,8	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:51	6:42	6:23	9:03	7:44	7:05	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:10	13:49	11:44	20:08	18:27	15:28	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:28	25:16	21:42	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	45:10	42:00	37:40	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	Сила
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:45	1:35	1:05	2:05	1:55	1:40	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	15	4	6	10	Сила
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	13	23	2	4	7	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+8	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	112	119	132	Скоростно-силовые возможности
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	23	27	8	10	19	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	17	11	13	17	Координационные способности
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	
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	