









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха







**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)	8:04	7:52	6:28	9:08	8:23	7:43	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:00	14:00	13:00	19:00	18:00	16:00	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	29:18	27:14	25:12	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	50:33	45:24	38:14	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	13	3	5	8	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	18	2	4	7	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**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)	-3	-1	0	+1	+2	+5	Гибкость
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16	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
14.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	