







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха







СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	13:02	11:43	9:52	13:14	11:57	10:14	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	27:18	24:07	18:37	32:06	28:38	22:54	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	43:18	37:19	30:43	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	41:05	35:51	25:02	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	75:00	56:00	35:30	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	88:00	70:00	40:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	8	3	4	5	Сила
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	0	+2	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	