









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха







### ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,3	6,1	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,1	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4	
3.	Бег на 100 м (с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:13	12:43	10:55	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:31	16:12	13:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:27	21:12	19:27	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:38	27:04	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	35	40	50	35	40	50	Сила
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	37	8	10	14	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	29	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+8	+9	+14	Гибкость
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	333	360	243	252	279	Скоростно-силовые возможности
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	186	203	137	151	164	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	38	22	26	30	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	43	28	32	39	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные способности
20.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	