







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха







СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|---|---|---|---|---|---|---------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 6,1 | 6,0 | 5,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 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) | 17:16 | 16:28 | 14:16 | - | - | - | |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 23:28 | 21:10 | 19:28 | |
| 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) | 40 | 50 | 75 | 40 | 50 | 75 | 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) | - | - | - | 10 | 12 | 17 | |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 24 | 28 | 38 | 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

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 14. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +5 | +7 | +11 | +6 | +8 | +14 | Гибкость |
| 15. | Прыжок в длину с разбега (см) | 306 | 315 | 369 | 225 | 243 | 270 | Скоростно-силовые возможности |
| 16. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 168 | 186 | 204 | 137 | 151 | 164 | |
| 17. | Метание мяча весом 150 г (м) | 31 | 36 | 44 | 29 | 33 | 40 | |
| 18. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 36 | 45 | 29 | 32 | 40 | Координационные способности |
| 19. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 12 | 15 | 16 | 12 | 14 | 15 | |
| 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 | |