









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,4	8,0	7,4	9,2	8,6	8,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	16,0	14,3	11,6	16,9	15,7	13,6	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:21	6:12	5:32	9:16	7:53	6:31	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	0.6	0.8	1	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.6	0.2	0.3	0.5	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	7	9	15	4	6	10	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	2	3	7	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+2	+4	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	85	95	105	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	16	18	9	12	14	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	10	12	15	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	11	9	10	11	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	