









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,2	5,8	7,1	6,6	6,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,4	12,4	11,5	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:33	10:05	7:76	11:03	10:34	8:21	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:13	11:27	10:59	15:52	14:58	12:11	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	17:29	16:11	14:20	18:31	17:04	15:33	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	45	20	30	45	Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	19	6	8	11	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23	5	8	11	Сила
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+3	+5	+10	Гибкость
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	210	260	172	187	230	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123	135	153	110	123	140	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	15	18	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	39	23	26	34	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	5	7	Координационные способности
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	