









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

### 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)	6,5	6,1	5,6	6,9	6,4	5,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,5	11,5	10,6	13,0	12,1	11,2	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:44	9:48	7:44	10:28	9:21	8:42	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:10	11:33	10:21	15:28	13:43	11:54	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	16:13	15:39	14:06	17:16	16:38	15:16	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	25	35	20	25	35	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	13	20	7	10	15	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	16	24	5	8	12	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+4	+5	+11	Гибкость
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	216	234	270	189	198	252	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	129	142	160	116	129	146	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	23	29	14	16	19	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	40	24	26	35	Координационные способности
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	
18.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя 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		18	18	18	17	17	17	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	