









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	9:03	7:52	7:19	9:34	8:13	7:48	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	15:00	12:50	21:00	20:00	16:20	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	31:29	29:26	26:38	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	57:20	50:29	41:08	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:20	31:22	29:03	38:03	36:16	33:58	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	10	2	4	7	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	2	3	6	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-2	0	+1	+4	Гибкость
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	14	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	