









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,1	7,5	7,1	6,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,0	13,1	11,9	14,6	13,7	12,3	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:17	6:26	5:13	7:40	7:08	6:21	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9:58	8:50	7:35	12:15	9:36	8:33	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	7	10	16	5	7	12	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	15	4	6	11	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+3	+4	+8	Гибкость
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	120	136	100	111	128	Скоростно-силовые возможности
12.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	19	23	10	13	15	
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
15.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	8	12	
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	