









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,8	5,3	6,6	6,1	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	12,5	11,8	11,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:15	11:12	9:24	14:22	13:00	11:41	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.9	1	1.2	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.7	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	20	25	30	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	11	14	20	8	10	15	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	31	7	9	13	









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+12	Гибкость
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	306	342	264	281	289	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	162	183	124	136	154	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	29	34	16	18	22	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	29	37	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	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	