









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,6	8,0	7,2	9,4	8,8	7,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	15,4	14,9	13,3	16,5	15,8	15,1	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:40	6:17	5:00	8:23	7:08	6:33	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	14:10	11:41	19:32	17:22	15:36	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
7.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	8	11	17	5	7	12	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	22	3	4	8	Сила
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	10	14	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+4	+2	+3	+6	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	110	115	130	Скоростно-силовые возможности
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	20	24	11	12	19	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	30	12	14	22	
17.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	10	11	8	10	11	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	