









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	6,4	8,8	8,4	7,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,7	13,1	10,5	15,5	14,4	12,4	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:23	5:00	4:05	7:05	6:33	5:71	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	18:00	16:20	14:00	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:16	17:12	15:40	-	-	-	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	
8.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
9.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	Сила
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	
11.	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

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	3	5	9	Сила
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+2	+3	+10	Гибкость
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	120	125	145	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	25	13	14	20	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	34	14	17	24	
18.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13	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	