









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**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)	7,8	7,2	6,6	8,6	8,0	7,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,9	14,0	12,6	15,5	14,6	13,1	
3.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:20	9:00	8:20	13:00	10:00	9:30	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	7	9	15	5	7	12	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	2	4	6	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+4	0	+2	+4	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	70	80	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча (м)	15	18	20	10	12	14	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	15	18	20	
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	6	Координационные способности
13.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	