









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,3	5,9	7,9	7,6	6,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,8	11,1	9,9	14,0	13,0	12,1	
3.	Бег на 100 м (с)	18,9	18,0	16,8	23,5	22,1	20,6	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50	Сила
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	9	-	-	-	
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	-	-	-	7	8	13	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	20	25	7	10	12	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+8	+10	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	25	30	15	18	20	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	24	28	16	18	22	
15.	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		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	