









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,1	5,7	7,7	7,2	6,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,3	9,7	13,2	12,2	11,3	
3.	Бег на 100 м (с)	18,2	17,4	16,3	22,1	20,8	19,5	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	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)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5	
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	Сила
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	Гибкость
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288	Скоростно-силовые возможности
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35	
16.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	