









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

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







| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)   | Нормативы   |   |   |   |   |   | Физические<br>качества    |
|----------|--|---|---|---|---|---|---|---------------------------|
|          |  | Мужчины   |   |   | Женщины   |   |   |                           |
|          |  |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)  | 5,6   | 5,2   | 4,9   | 6,2   | 6,1   | 5,7   | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)  | 10,3  | 9,7   | 9,2   | 12,4  | 11,5  | 10,7  |                           |
| 3.       | Бег на 100 м (с)   | 17,2  | 16,4  | 15,3  | 20,8  | 19,6  | 18,4  |                           |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)   | -   | -   | -   | 14:31   | 13:36   | 11:17   | Выносливость              |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)   | 18:30   | 16:47   | 14:37   | -   | -   | -   |                           |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -   | -   | -   | 24:20   | 22:34   | 20:08   |                           |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 33:20   | 30:47   | 28:01   | -   | -   | -   |                           |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 3   | 3.5   | 4.5   | 2   | 2.5   | 3   |                           |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)   | 30  | 40  | 50  | 30  | 40  | 50  | Сила                      |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 6   | 8   | 11  | -   | -   | -   |                           |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | -   | -   | -   | 9   | 11  | 16  |                           |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 23  | 27  | 36  | 7   | 9   | 13  |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

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

| №<br>п/п  | Наименование испытания (теста)   | Нормативы   |   |   |   |   |   | Физические<br>качества           |
|---|--|---|---|---|---|---|---|----------------------------------|
|   |  | Мужчины   |   |   | Женщины   |   |   |                                  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 13.   | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 12  | 15  | 28  | -   | -   | -   | Сила                             |
| 14.   | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                      | +4  | +6  | +10   | +6  | +7  | +13   | Гибкость                         |
| 15.   | Прыжок в длину с разбега (см)  | 230   | 250   | 314   | 210   | 225   | 275   | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 16.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                   | 161   | 178   | 195   | 131   | 145   | 157   |                                  |
| 17.   | Метание мяча весом 150 г (м)   | 26  | 30  | 38  | 19  | 24  | 30  |                                  |
| 18.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)           | 28  | 32  | 41  | 27  | 30  | 37  | Координационные<br>способности   |
| 19.   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 10  | 13  | 14  | 10  | 12  | 14  |                                  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |  | 16  | 16  | 16  | 15  | 15  | 15  |                                  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |  | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   |                                  |