









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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)	6,3	6,1	5,4	7,2	6,9	6,3	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,8	10,1	9,1	12,8	11,8	11,0	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,5	15,3	21,5	20,2	18,8	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:07	5:28	5:24	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:01	14:54	13:00	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:16	16:38	14:27	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:50	23:10	20:32	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:20	25:16	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	Сила
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	15	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	30	35	8	10	14	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	20	35	-	-	-	









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+11	+6	+8	+12	Гибкость
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	176	194	209	142	155	169	Скоростно-силовые возможности
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	29	35	42	27	31	38	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	40	21	25	33	Координационные способности
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	
20.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	