









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,4	6,6	8,8	7,9	7,2	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	15,0	13,0	11,0	16,0	15,0	13,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:50	4:30	4:20	7:10	5:50	5:30	
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5	Выносливость
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-	Сила
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	8	11	17	6	8	12	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	15	4	6	11	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+5	+2	+4	+6	Гибкость
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110	Скоростно-силовые возможности
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	20	25	14	16	18	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	22	25	14	16	20	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	