









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,8	6,1	5,7	6,9	6,3	5,9
	или бег на 60 м (с)	10,8	10,3	9,9	11,4	10,8	10,4
	или бег на 100 м (с)	17,0	16,4	16,0	17,4	16,9	16,4
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	2	2.5	3
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	35	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	6	7	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	18	20	25



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+2	+4	+8
5	Прыжок в длину с разбега (см)	320	350	360	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	110	120	130
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	25	30
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	32	22	24	28
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	10	12	13
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
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.