



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями







ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,3	5,0	6,3	6,2	5,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,1	12,9	11,9	11,1	
3.	Бег на 100 м (с)	18,4	16,7	16,2	21,1	19,9	18,8	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:47	5:31	5:23	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:11	14:20	12:30	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:28	15:52	14:01	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:06	22:32	21:39	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:22	30:12	26:14	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	3,5	4,5	2	2,5	3	Сила
10.	Плавание без учета времени (м)	40	50	70	40	50	70	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	
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)	23	28	38	8	10	14	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	19	36	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 20 до 24 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	+10	+6	+7	+13	Гибкость
16.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280	Скоростно-силовые возможности
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	173	191	204	140	153	165	
18.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	20	26	32	
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37	Координационные способности
20.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	16	12	14	16	
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	