









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	11:26	9:38	7:16	11:44	10:00	9:28	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23:28	20:28	15:54	26:32	23:32	20:28	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	37:00	31:08	28:16	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	35:47	32:03	24:16	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	70:00	53:00	35:00	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	83:00	66:00	36:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6	10	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	10	4	5	8	Сила
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1	+4	Гибкость
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	