









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	9:38	8:22	7:34	10:00	9:13	8:50	Выносливость
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5	
3.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5	
4.	Плавание без учета времени (м)	8	10	15	8	10	15	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	2	4	9	2	3	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	7	9	1	2	3	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-6	-4	-2	Гибкость
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	12	4	5	6	Скоростно-силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	7	8	9	7	8	9	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	