



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4
	или бег на 60 м (с)	13,1	12,7	12,3	13,2	12,9	12,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
	или бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.35	8.15	7.45	8.55	8.25	7.55
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	8	12	3	5	7
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+6	+2	+4	+8



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	168	184	232	142	168	202
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	118	128	98	108	118
	или метание мяча весом 150 г (м)	10	14	18	8	10	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	18	20	24
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
	или плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12
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.