



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**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		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,8	5,8	5,6	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,3	9,2	8,6	9,7	9,6	9,0
	или бег на 100 м (с)	15,8	15,5	14,5	16,6	16,3	15,2
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15.25	14.55	14.00	15.58	15.12	14.20
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	28.06	27.38	25.42	28.42	27.45	26.05
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	3	4	5
	или плавание без учета времени (м)	40	50	75	50	60	75
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	8	10	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	20	25	30
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	10	16	20	8	14	18



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**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		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+10	+5	+6	+8
5	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	172	184	192	164	172	188
	или метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	24	28	36
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	32	42	24	30	38
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	15	16	13	15	18
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15
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.