



**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)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,6	6,7	6,5	5,8
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,6	11,0	12,2	11,8	11,2
	или бег на 100 м (с)	18,2	18,0	17,4	19,2	18,8	17,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	13.40	12.55	12.05	14.44	13.58	12.55
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	22.45	21.40	19.20	22.55	21.50	19.25
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	40	50	75	50	60	75
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	7	10	12



**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)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+8	+10	+14	+6	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	235	260	280	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	148	162	180	140	158	176
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	26	32	16	22	28
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	32	20	24	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	16	13	15	18
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	13	13	13
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.