









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	7,9	7,4	6,0	8,2	7,8	6,2
	или бег на 60 м (с)	13,2	12,8	10,6	13,6	13,0	12,2
2	Бег на 2000 м (мин, с)	15.10	13.55	10.45	15.50	14.24	11.10
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	38.50	36.55	29.40	41.50	39.02	30.41
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	2	2,5	3
	или плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	2.05	1.40	1.20
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	2	4	6
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	24	10	12	20
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	14	7	9	13



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+4	-2	0	+2
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	156	164	180
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	18	22	26
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	11	13	17
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	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.