



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**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)	6,5	6,3	6,1	7,8	7,4	7,0
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.2	0.4	0.6	0.1	0.3	0.5
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	13	4	6	10
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+3	+5	+8



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**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 места толчком двумя ногами (см)	110	125	130	90	100	110
	или метание мяча весом 150 г (м)	16	20	22	12	14	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	26	30	18	22	27
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3
	или плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	8	12
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10
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.