



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,6	6,0	5,8
	или бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,2	11,0	10,4	10,0
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1,5	2	0,9	1	1,2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,6	0,8	1	0,5	0,6	0,7
	или плавание без учета времени (м)	25	40	50	20	25	30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	18	22	8	10	15



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+14	+5	+8	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	320	340	380	300	310	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	135	160	120	130	140
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	28	30	14	18	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	32	36	22	26	30
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12
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.