









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)  
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	7,5	6,7	5,7	7,9	7,4	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,6	11,6	9,6	13,2	12,6	10,8
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2,5	3	2	2,5	3
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,3	1,5	2	1,3	1,5	2
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,5	3	2	2,5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	50	60	25	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	4	5	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	13	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	10	14	16



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)  
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+11	+2	+4	+8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	190	150	160	180
	или метание мяча весом 150 г (м)	24	30	38	20	24	27
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	37	22	26	30
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	13	14	12	13	14
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	14	14	14	14	14	14
	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.