









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	8,0	7,8	7,2	8,8	8,6	7,6
2	Прыжки на месте (количество раз)	6	10	12	5	9	10
	или бег на месте (мин, с)	1.30	1.45	2.00	1.00	1.15	1.35
	или смешанное передвижение (без учета времени, м)	300	400	500	200	300	400
	или передвижение на лыжах (без учета времени, км)*	0.2	0.25	0.3	0.15	0.2	0.25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-2	-1	0
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	60	70	80	50	60	70
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	18	20	12	14	16
	или метание теннисного мяча (м)	12	14	16	8	10	14
6	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	5	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11
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.