









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ 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)	9,2	8,6	8,0	9,8	9,2	8,4
	или бег на 60 м (с)	14,6	14,0	13,6	15,6	14,8	14,2
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.2	0.3	0.5	-	-	-
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2
	или плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	7	2	3	5



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ 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)	85	95	105	-	-	-
	или метание мяча весом 150 г (м)	9	12	14	-	-	-
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	15	6	8	10
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	11	8	9	10
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	9	9	9
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.