



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

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

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	4,9	6,2	5,8	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,1	8,7	10,8	10,2	9,8
	или бег на 100 м (с)	15,8	15,4	15,0	17,6	17,0	16,4
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2.2	2.5	1	1.2	1.5
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1.2
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-



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

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

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+7	+9	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	370	390	310	340	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	170	125	140	150
	или метание мяча весом 150 г (м)	26	32	38	20	24	26
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	34	38	24	28	32
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	12	9	10	12
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	13	13	13
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.