



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

**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)	6,8	6,2	5,8	7,8	7,2	7,0
	или бег на 60 м (с)	10,8	10,4	9,8	11,8	11,2	10,6
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5
	или плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	18	7	9	14



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

**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)	+8	+10	+12	+10	+12	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	310	320	340	260	270	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	130	100	115	120
	или метание теннисного мяча (м)	22	26	30	18	20	23
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	25	29	16	20	25
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7
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.