



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

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

№ 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)	8,4	8,0	7,4	8,9	8,4	7,8
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,0	12,0	14,2	13,8	12,8
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.3	1.5	0.8	1	1.2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.6	-	-	-
	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	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	2	3	4
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	7	10	12



**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)
МУЖЧИНЫ**

№ 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)	-2	0	+2	-4	-2	0
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	-	-	-
	или метание мяча весом 150 г (м)	12	16	18	-	-	-
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	12	14	16
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	13	13	13	10	10	10
	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.