



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)	62.00	46.00	28.50	66.00	49.30	30.00
	или передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	47.20	44.50	30.20	54.40	51.12	45.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	70.00	53.00	35.00	75.00	56.00	35.30
	или плавание без учета времени (м)	20	25	30	15	20	25
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	6	10	4	6	10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	6	3	4	5
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	-6	-2	+1
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.