



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

| №<br>п/п                           | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                    |   | от 30 до 34 лет   |   |   | от 35 до 39 лет   |   |   |
|                                    |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |   |   |   |   |   |   |
| 1                                  | Бег на 30 м (с)   | 7,7   | 7,4   | 6,2   | 7,9   | 7,6   | 6,8   |
|                                    | или бег на 60 м (с)   | 13,4  | 13,0  | 12,4  | 13,5  | 13,2  | 12,2  |
| 2                                  | Бег на 2000 м (мин, с)  | 15.08   | 14.49   | 13.30   | 15.58   | 15.02   | 13.40   |
|                                    | или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*                                | 24.15   | 25.02   | 22.12   | 26.00   | 24.18   | 23.00   |
|                                    | или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 3   | 4   | 5   | 2   | 2,5   | 3   |
|                                    | или плавание без учета времени (м)                                | 50  | 60  | 75  | 30  | 50  | 60  |
| 3                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 4   | 6   | 11  | 3   | 5   | 10  |
| 4                                  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)     | +4  | +6  | +11   | +4  | +6  | +10   |



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
|   |  | от 30 до 34 лет   |   |   | от 35 до 39 лет   |   |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |   |   |   |   |   |   |
| 5   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                   | 130   | 140   | 160   | 122   | 132   | 148   |
|   | или метание мяча весом 150 г (м)   | 14  | 18  | 26  | 10  | 14  | 20  |
|   | или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)       | 16  | 20  | 28  | 16  | 20  | 26  |
| 6   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 13  | 15  | 18  | 12  | 14  | 18  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |  | 12  | 12  | 12  | 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.