МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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)
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	7,5	6,8	5,8	7,6	6,8	5,8
	или бег на 60 м (с)	12,8	11,7	9,8	12,9	12,6	10,2
2	Бег на 3000 м (мин, с)	16.20	16.00	15.30	18.45	18.19	17.15
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.28	28.15	27.42	31.55	29.32	27.45
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	3	4	5
	или плавание без учета времени (м)	50	60	75	30	50	60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	3	5	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	24	11	14	24
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	18	10	12	16

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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)

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+10	+2	+4	+6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	168	184	158	166	182
	или метание мяча весом 150 г (м)	22	26	32	18	22	26
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	20	24	33
6	Vетание 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		14	14	14	14	14	14
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.