



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ 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)	8,9	8,6	6,9	8,9	8,4	7,0
	или бег на 60 м (с)	14,0	13,4	12,6	14,8	14,1	13,0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	17.35	16.08	14.35	18.44	17.38	14.35
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	39.24	38.45	34.42	39.58	39.04	35.05
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2
	или плавание на 50 м (мин, с)	2.10	1.54	1.40	2.15	2.05	1.55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	8	3	4	8
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+9	+2	+3	+5



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	122	138	154	120	130	145
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	14	20	9	11	18
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	11	13	17
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
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.