



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	16.55	15.42	13.30	17.44	16.38	13.15
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	46.30	43.12	38.25	48.05	45.00	39.30
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	2	3	1	2	3
	или плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	35	40
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	1	2	4
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	16	6	9	14
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	10	-	-	-



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-6	-4	-2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	16	8	10	16
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.