









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	7,3	7,0	6,6	8,0	7,8	7,2
2	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.5	0.8	1	0.3	0.5	0.8
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.4
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+3	+4
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	120	125	85	95	105
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	25	15	18	22
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3
	или плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10
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		6	6	6	6	6	6

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.