









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

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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,0	5,5	6,7	6,5	5,8
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	10,0	11,8	11,0	10,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,8	18,6	18,2	17,4
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	1.8	2	1.2	1.5	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	1	1.2	1.5
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	2	3
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	50	60	75
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	8	11	13



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

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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+8	+10	+15	+6	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	315	345	365	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	160	170	140	155	165
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	24	32	20	26	30
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	36	24	28	34
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	13	13	13
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.