



**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)  
МУЖЧИНЫ**

№ 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)	5,4	5,3	5,0	5,8	5,6	5,2
	или бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,0	10,0	9,8	9,4
	или бег на 100 м (с)	16,0	15,6	15,2	16,2	15,8	15,4
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	2,5	3	2	2,5	3
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,5	1,8	2	1,3	1,5	2
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2,8	3	2,5	3	4
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	50	60	75
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	7	9	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	21	26	31
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	14	18	24



**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)  
МУЖЧИНЫ**

№ 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)	+6	+8	+13	+5	+7	+8
5	Прыжок в длину с разбега (см)	340	380	400	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	190	205	170	180	200
	или метание мяча весом 150 г (м)	25	34	40	26	32	42
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42	27	32	40
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		16	16	16	15	15	15
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.