



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

**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 лыжах (без учета времени, км)*	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.3	1.5
	или плавание без учета времени (м)	10	15	20	8	10	15
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	1	2	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	4	7	9
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	11	14	7	9	12
5	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	7	8	9
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
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.