



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,8	5,8	5,6	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,0	11,0	10,9	10,2
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10.15	9.55	9.30	12.45	12.00	10.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	16.00	15.00	14.45	-	-	-
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.10	18.05	16.55	22.45	22.00	20.00
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	3	5	1	3	4
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	35	45	30	35	45
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	26	8	10	15



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	300	320	360	245	260	290
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	200	130	140	160
	или метание мяча весом 150 г (м)	26	32	34	16	20	24
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	44	26	30	38
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
	или стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	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.