



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**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		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,6	5,7	5,5	4,9
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,9	8,4	9,5	9,2	8,8
	или бег на 100 м (с)	14,8	14,4	13,9	15,7	15,2	14,4
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.20	13.10	15.20	14.30	14.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	27.20	26.40	24.15	27.20	26.10	24.20
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	3	4	5
	или плавание без учета времени (м)	40	50	75	50	60	75
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	35	22	27	32
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	30	12	16	22



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**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		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+5	+7	+8
5	Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	410	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220	200	210	220
	или метание мяча весом 150 г (м)	32	36	44	26	30	40
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	25	34	44
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	15	16	13	15	18
	или стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя 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	16	16	16
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.