



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	7,6	7,2	6,0	7,8	7,4	6,8
	или бег на 60 м (с)	13,2	12,8	12,5	13,3	13,1	12,0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	14.50	14.10	13.00	15.40	14.55	13.20
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	23.50	23.15	21.30	25.10	23.00	22.40
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	50	60	75	30	50	75
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	12	3	5	11
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+12	+4	+6	+11



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	130	136	152
	или метание мяча весом 150 г (м)	18	20	28	15	16	24
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	20	30	17	20	28
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	12	14	18
	или стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	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.