









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха**

**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 2000 м (мин, с)	15.00	14.00	13.00	15.30	15.00	12.50
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	45.10	42.00	37.40	47.30	45.00	38.50
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	6	2	3	5
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	18	6	9	15
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха**

**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		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-6	-4	-2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	4	6	8
	или стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	-	-	-
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	9	9	9
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.