









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,4	6,3	5,7	6,8	6,4	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,7	12,3	11,0	12,8	12,4	12,0
2	Бег на 1500 м (мин, с)	9.35	8.55	7.52	10.10	9.46	8.20
	или бег на 2000 м (мин, с)	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52
	или бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	15.09	14.58	14.20	15.32	15.12	14.20
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	или плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	18	5	7	10



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+7	+4	+6	+10
5	Прыжок в длину с разбега (см)	216	224	264	198	202	238
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	130	142	108	118	128
	или метание мяча весом 150 г (м)	18	22	26	12	12	20
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	34	20	26	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	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.