



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**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)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
	или бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34
	или бег на 3000 м (мин, с)	16.20	15.50	15.20	-	-	-
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	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)	25	35	50	25	35	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**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	+5	+10	+5	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	26	30	14	19	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	40	22	28	34
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
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.