



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
	или бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 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)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	или метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9
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.