



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	4,0	3,4	4,3	4,1	3,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,8	9,5	10,8	10,4	10,2		
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	170	340	500	150	240	400	Выносливость	
4.	Ходьба на лыжах на (без учета времени, м)	500	835	1170	420	750	1085		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила	
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	2	4	7		
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	11	2	4	8		
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	71	80	95	65	73	90		
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	12	8	9	11	Скоростно- силовые возможности	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3		
12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11		
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									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,5	6,8	8,5	7,7	7,1	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8:55	7:56	6:05	9:20	9:04	7:58	Выносливость	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.8	1.1	1.3	0.8	1.1	1.3		
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:22	11:38	10:25	13:13	11:06	9:52	Сила	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1.1	1.3	0.8	1.1	1.3		
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила	
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	12	3	5	9		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	14	3	5	9		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+6	+2	+3	+7	Гибкость	
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	105	119	86	98	115	Скоростно- силовые возможности	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	20	27	14	17	25		
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координа- ционные способности	
13.	Плавание без учета времени (м)	3	5	9	3	5	9		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12		
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									

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 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,2	7,6	7,1	6,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,1	13,2	11,9	14,7	13,8	12,4		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:45	7:01	5:49	8:14	7:29	6:25	Выносливость	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:23	9:20	8:06	12:33	9:46	8:51		
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8		
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-		
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12	Сила	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	18	4	6	10		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+2	+4	+9		
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	172	191	242	156	170	212		
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135	100	110	127	Скоростно- силовые возможности	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	23	10	14	17		
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31		
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4		
16.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



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 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,2	5,8	7,1	6,6	6,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,4	12,4	11,5		
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:33	10:05	7:76	11:03	10:34	8:21		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:13	11:27	10:59	15:52	14:58	12:11		
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	17:29	16:11	14:20	18:31	17:04	15:33		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	Выносливость	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	45	20	30	45		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	19	6	8	11		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23	5	8	11		
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+3	+5	+10		
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	210	260	172	187	230	Скоростно- силовые возможности	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123	135	153	110	123	140		
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	15	18		
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	39	23	26	34		
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	5	7	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16		
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									

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 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
									
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	5,8	5,3	6,6	6,4	5,7	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,6	9,4	12,6	11,9	11,0		
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:59	11:38	10:04	14:51	13:25	12:12		
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:20	17:12	17:05	-	-	-		
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22:46	20:05	19:14	27:23	25:18	22:13		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2.5	3.5	0.8	2	3		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5		
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	14	20	7	9	12		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	30	6	8	13	Сила	
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+11		
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	209	230	285	190	205	250		
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	182	124	135	153		
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	34	16	18	22		
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	27	35	Гибкость	
17.	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		17	17	17	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									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,1	6,4	6,2	5,9	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	17,2	16,4	15,4	20,8	19,6	18,4		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:26	11:17		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:30	16:47	14:37	-	-	-		
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:36	22:38	20:08	Выносливость	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	30:47	28:01	-	-	-		
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5		
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	10	-	-	-	Сила	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	14		
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	34	7	9	13		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	26	-	-	-		
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость	
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	Скоростно- силовые возможности	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28		
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	32	40	25	29	35		
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координа- ционные способности	
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									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,2	6,1	5,7	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	17,2	16,4	15,3	20,8	19,6	18,4		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:36	11:17		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:30	16:47	14:37	-	-	-		
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:34	20:08	Выносливость	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	30:47	28:01	-	-	-		
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	3.5	4.5	2	2.5	3		
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	Сила	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16		
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	27	36	7	9	13		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	28	-	-	-		
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость	
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275		
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	38	19	24	30		
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37	Скоростно- силовые возможности	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	13	14	10	12	14		
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									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,3	5,0	6,3	6,2	5,8	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,1	12,9	11,9	11,1		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	18,4	16,7	16,2	21,1	19,9	18,8		
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:47	5:31	5:23		
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:11	14:20	12:30		
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:28	15:52	14:01	-	-	-		
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:06	22:32	21:39		
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:22	30:12	26:14	-	-	-		
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	3.5	4.5	2	2.5	3	Выносливость	
10.	Плавание без учета времени (м)	40	50	70	40	50	70		
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-		
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-		-	8	10	15		
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	38	8	10	14		
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	19	36	-	-	-		
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость	
16.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280		
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	173	191	204	140	153	165		
18.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	20	26	32		
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37		
20.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	16	12	14	16	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,2	5,6	7,4	7,1	6,5	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	13,2	12,2	11,4		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	17,8	16,9	16,1	22,2	21,1	19,3		
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:17	5:32	5:29		
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:10	16:11	13:15		
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:31	17:04	14:57	-	-	-		
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	27:23	23:55	21:01		
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	31:26	26:32	-	-	-		
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	Выносливость	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	70	50	60	70		
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-		
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	7	9	14		
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	21	33	7	9	13		
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-		
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+5	+6	+11	Гибкость	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	169	187	200	136	149	162		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	26	34	14	18	26	Скоростно- силовые возможности	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	38	20	24	32		
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	15	15	15	Координа- ционные способности	
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									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	7,7	7,0	6,0	8,0	7,7	6,7	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,3	12,6	10,2	15,2	14,1	12,2		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:47	4:46	4:27	6:56	5:59	5:29		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:30	16:11	14:39		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:10	17:24	15:43	-	-	-		
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	31:52	25:18	22:35		
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	35:01	31:42	27:45	-	-	-		
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5		
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	70	30	50	70		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-		
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	18	7	8	13	Сила	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	10		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	32	-	-	-		
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+8	+3	+5	+10		
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	170	180	112	120	139	Скоростно- силовые возможности	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	25	32	13	17	23		
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	34	16	18	27		
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	6,2	8,4	8,1	6,9	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,8	12,8	10,6	15,6	14,4	12,4		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:47	5:41	4:47	7:16	6:46	6:05		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	18:31	17:06	14:21		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	19:18	18:21	16:21	-	-	-		
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	29:43	26:34	23:28		
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	38:36	34:27	29:33	-	-	-		
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5		
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-		
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	6	12		
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	23	3	5	8		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	16	31	-	-	-		
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+7	+2	+4	+9	Гибкость	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	107	119	132		
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	12	14	20		
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	13	13	13	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,5	6,4	8,9	8,6	7,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	15,0	14,0	11,0	16,0	15,0	13,0		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:24	6:53	5:41	8:15	7:20	6:05		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:52	14:40	12:12	19:28	18:38	15:57		
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:25	24:05	21:20		
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:15	40:12	33:14	-	-	-		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5		
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:20	1:10	2:10	1:54	1:40		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	6	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	16	4	6	11		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	23	2	4	7		
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	11	13	23	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+1	+3	+7	Гибкость	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	151	165	174	105	116	129		
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	7	9	18		
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	13	13	13	Скоростно- силовые возможности	
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									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,8	6,6	9,1	8,8	7,2	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	17,0	15,5	12,7	17,6	16,1	13,3		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:04	6:54	6:34	9:14	7:56	7:20		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:30	15:08	12:33	21:08	19:12	15:47		
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	28:42	26:32	22:13		
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	47:33	43:17	38:07	-	-	-		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5		
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	2:05	1:40	1:20	2:15	2:05	1:55		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	14	3	5	9		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	22	2	3	6		
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	9	16	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+1	+3	+6	Гибкость	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	26	7	9	18		
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	12	12	12		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	Скоростно- силовые возможности	
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:24	8:08	6:34	9:13	8:35	7:56	Выносливость	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:49	14:47	13:27	21:47	20:08	16:47		
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	31:40	29:52	26:14		
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	52:50	47:32	39:36	-	-	-		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1.2	1.5		
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	30	40		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	Сила	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	11	3	5	7		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	2	4	6		
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	7	11	-	-	-		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	-1	0	+1	+4	Гибкость	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	11	17	7	9	15		
13.	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		12	12	12	10	10	10		
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									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	9:33	8:06	7:30	9:45	8:25	8:00	Выносливость	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:55	15:54	14:39	24:26	22:35	18:38		
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:22	30:28	27:27		
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	60:00	52:42	43:18	-	-	-		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5		
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:42	29:15	38:17	36:36	34:10		
7.	Плавание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила	
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	9	2	4	6		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	15	2	3	6		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	+4	0	+2	+7		
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	15	5	7	13	Гибкость Скоростно- силовые возможности	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11		
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									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ШЕСНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	12:11	10:33	8:16	12:33	11:33	10:26	Выносливость	
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:26	21:20	17:16	27:45	25:11	21:20		
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	38:18	32:55	29:16		
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	37:40	33:13	25:00	-	-	-		
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5		
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	72:00	54:00	36:00		
7.	(Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	84:00	67:00	37:00	-	-	-		
8.	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	20	25	30		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	7	9	15	3	5	9		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	9	2	4	6	Сила	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-5	-1	0	+5		
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10	Координационные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	14:27	12:31	10:18	13:38	12:16	10:47	Выносливость	
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	28:16	24:44	19:20	33:46	29:44	23:28		
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	45:23	38:41	31:43		
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	42:04	37:08	26:40	-	-	-		
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5		
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	76:00	57:00	36:00		
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	89:00	71:00	41:00	-	-	-		
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	11	3	9	10		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	4	7	2	3	4	Сила	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-11	-9	-7	-5	-1	+1	Гибкость	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	2500	3000	Выносливость	
2.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	45:21	38:28	32:59		
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	52:20	43:53	32:59	-	-	-		
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5		
6.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25		
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	9	2	3	5		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	2	3	4		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-9	-9	-7	-3		
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									