

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ  
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГТО»

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	4,1	3,8	3,3	4,2	3,9	3,5	Скоростные возможности	
2.	Бег на 30 м (с)	11,3	9,5	9,4	10,5	10,0	9,9		
3.	Ходьба на лыжах (без учета времени, м)	550	870	1250	450	780	1150	Выносливость	
4.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	180	350	530	160	250	430		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-		
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	11	2	4	8	Сила	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	14	2	4	9		
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	83	100	67	76	93	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	10	11	13	9	10	12		
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3		
12.	Плавание без учета времени (м)	4	7	11	4	7	11	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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-  
спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	8,0	7,3	6,6	8,2	7,4	6,9	Скоростные возможности	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8:23	7:20	6:27	8:51	8:32	7:16	Выносливость	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5		
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:01	10:39	9:28	12:59	10:32	9:22		
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5		
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	8	13	3	5	10		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	3	5	10		
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)	94	107	124	90	102	120	Скоростно- силовые возможности	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	30	15	18	25		
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3		
13.	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	5	8	12	Координа- ционные способности	
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВФИНАНСОВЫЙ  
ОПЕРАТОР  
МОСКОВСКОГО  
МЕТРОПОЛИТОНА

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	7,1	6,6	6,0	7,3	6,9	6,2	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	13,6	12,8	11,5	14,2	13,3	12,0		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:37	6:10	5:39	7:28	7:20	6:05		
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9:42	8:37	7:25	11:53	9:21	8:20		
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2		
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-		
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	18	6	8	13		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	19	4	6	11		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+7	+3	+4	+10	Гибкость	
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	180	200	252	164	178	222		
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	112	124	142	103	116	133		
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	16	19	24	11	13	16		
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	29	37	20	24	32		
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координа- ционные способности	
16.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25		
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	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ  
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГТО»

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	6,5	6,1	5,6	6,9	6,4	5,9	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,5	11,5	10,6	13,0	12,1	11,2		
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:44	9:48	7:44	10:28	9:21	8:42		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:10	11:33	10:21	15:28	13:43	11:54		
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	16:13	15:39	14:06	17:16	16:38	15:16		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5		
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	25	35	20	25	35		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	13	20	7	10	15		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	16	24	5	8	12		
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+4	+5	+11	Гибкость	
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	216	234	270	189	198	252	Скоростно- силовые возможности	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	129	142	160	116	129	146		
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	23	29	14	16	19		
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	40	24	26	35		
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	Координа- ционные способности	
18.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		18	18	18	17	17	17		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ  
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГТО»

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	6,1	5,6	5,2	6,4	6,2	5,5	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,3	9,1	12,2	11,5	10,7		
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	11:54	10:54	9:49	14:34	13:16	11:20		
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:00	16:50	16:29	-	-	-		
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21:17	19:32	18:10	25:50	24:04	21:42		
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	3	5	1	3	4		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3		
8.	Плавание без учета времени (м)	30	35	45	30	35	45		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	21	9	11	16		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	21	32	7	9	13		
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+13	Гибкость	
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	288	324	220	234	261		
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	146	169	191	130	142	160		
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	35	17	19	23		
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	33	42	26	30	37		
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8	Координа- ционные способности	
18.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		18	18	18	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 нарушением слуха

### 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)	5,6	5,2	4,9	6,3	6,1	5,7	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,1	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:13	12:43	10:55		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:31	16:12	13:37	-	-	-		
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:27	21:12	19:27		
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:38	27:04	-	-	-	Выносливость	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3		
9.	Плавание без учета времени (м)	35	40	50	35	40	50		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-		
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)	24	28	37	8	10	14		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	29	-	-	-	Сила	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+8	+9	+14		
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	333	360	243	252	279		
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	186	203	137	151	164		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	38	22	26	30		
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	43	28	32	39		
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координа- ционные способности	
20.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-  
спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	5,3	5,1	4,7	6,1	6,0	5,5	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,5	8,9	12,1	11,2	10,4		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	16,7	15,9	14,9	20,2	19,0	17,8		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:13	12:43	10:55		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:16	16:28	14:16	-	-	-		
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:28	21:10	19:28		
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31.23	29:38	27:04	-	-	-	Выносливость	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3		
9.	Плавание без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-		
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	12	17		
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	38	8	10	14		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	16	29	-	-	-	Сила	
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+6	+8	+14		
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	306	315	369	225	243	270		
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	186	204	137	151	164		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	31	36	44	29	33	40		
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	36	45	29	32	40		
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	15	16	12	14	15	Гибкость	
20.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
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	Скоростно- силовые возможности	
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-  
спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	5,4	5,2	4,8	6,2	6,1	5,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,6	8,8	12,5	11,6	10,7		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	17,8	16,2	15,7	20,4	19,3	18,3		
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:39	5:21	5:13		
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:39	14:06	12:05		
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	16:35	15:28	13:55	-	-	-		
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:03	21:54	20:09	Выносливость	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:29	28:08	24:42	-	-	-		
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3		
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75		
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-		
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16		
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	29	40	9	11	15	Сила	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	21	38	-	-	-		
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+11	+7	+10	+14		
16.	Прыжок в длину с разбега (см)	337	347	406	248	267	297		
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	181	199	213	146	160	173		
18.	Метание мяча весом 150 г (м)	32	38	46	30	34	42		
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	37	46	30	33	41	Гибкость	
20.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18		
21.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	17	17	17		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВФИНАНСОВЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

# 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 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	6,1	5,4	7,2	6,9	6,3	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	10,8	10,1	9,1	12,8	11,8	11,0		
3.	Бег на 100 м (мин, с)	17,2	16,5	15,3	21,5	20,2	18,8		
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:07	5:28	5:24		
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:01	14:54	13:00		
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:16	16:38	14:27	-	-	-		
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:50	23:10	20:32		
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31:23	29:20	25:16	-	-	-		
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3	Выносливость	
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75		
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-		
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)	20	30	35	8	10	14		
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	20	35	-	-	-		
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+11	+6	+8	+12	Сила	
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	176	194	209	142	155	169		
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	29	35	42	27	31	38		
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	40	21	25	33		
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	Гибкость	
20.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ  
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
МЫШЦ ПРОЕКТА ГТО

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	6,9	6,6	5,6	7,8	7,5	6,5	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	13,9	12,3	9,9	14,8	13,6	11,8		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:38	4:34	4:23	6:16	5:32	5:27		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:36	15:39	13:32		
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:28	16:09	15:05	-	-	-		
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	27:05	24:04	21:10		
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:18	30:38	26:36	-	-	-		
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3		
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75		
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	11	-	-	-		
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	19	7	8	14	Сила	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	16	28	4	6	11		
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	19	34	-	-	-		
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+9	+4	+6	+11		
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	162	180	189	117	126	144	Скоростно- силовые возможности	
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	28	15	16	24		
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	17	20	28		
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18		
19.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	16	25	10	13	22	Координа- ционные способности	
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-  
спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	7,6	7,1	5,9	8,2	7,9	6,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,7	12,4	10,0	13,3	13,1	12,0		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:42	5:37	4:33	7:06	6:32	5:57		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:16	16:17	14:06		
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	28:32	24:53	22:54		
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	36:03	33:15	28:31	-	-	-		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
8.	Плавание без учета времени (м)	30	50	75	30	50	75		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	18	6	7	13		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	25	3	5	9		
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+8	+3	+5	+10	Гибкость	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	175	182	116	122	135	Скоростно- силовые возможности	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	32	13	15	22		
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17		
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств	
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-  
спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### ДВЕННАДЦАТАЯ 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)	7,9	7,3	6,0	8,7	8,2	6,8	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,6	10,2	13,9	13,3	11,8		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:04	6:41	5:30	8:02	7:05	5:57		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:28	13:32	11:10	18:42	17:16	14:46		
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	25:52	23:15	20:38		
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	42:33	38:18	31:20	-	-	-		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:25	1:15	1:00	2:00	1:50	1:30		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	2	4	8	Сила	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	14	24	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+8	+2	+3	+9		
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	171	180	114	121	137		
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	11	20		
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	Скоростно- силовые возможности	
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22		
	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	Координа- ционные способности	
	Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств								

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-  
спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	8,1	7,5	6,1	8,8	8,3	6,9	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	13,5	12,0	14,9	14,0	12,8		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:51	6:42	6:23	9:03	7:44	7:05		
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:10	13:49	11:44	20:08	18:27	15:28		
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:28	25:16	21:42		
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	45:10	42:00	37:40	-	-	-		
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:45	1:35	1:05	2:05	1:55	1:40		
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-		
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	15	4	6	10		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	13	23	2	4	7		
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-	-		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+8	Гибкость	
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	112	119	132		
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 мин)	21	23	27	8	10	19		
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	17	11	13	17		
17.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14	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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	8:04	7:52	6:28	9:08	8:23	7:43	Выносливость	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:00	14:00	13:00	19:00	18:00	16:00		
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	29:18	27:14	25:12		
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	50:33	45:24	38:14	-	-	-		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	13	3	5	8		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	18	2	4	7		
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	0	+1	+2	+5	Гибкость	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16		
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8		
14.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-  
спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	9:03	7:52	7:19	9:34	8:13	7:48	Выносливость	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:30	15:00	12:50	21:00	20:00	16:20		
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	31:29	29:26	26:38		
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	57:20	50:29	41:08	-	-	-		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:20	31:22	29:03	38:03	36:16	33:58		
7.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50		
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	10	2	4	7		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	2	3	6		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-2	0	+1	+4	Гибкость	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	14		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
ОПЕРАТОР  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГТО»

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	11:26	9:38	7:16	11:44	10:00	9:28	Выносливость	
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	23:28	20:28	15:54	26:32	23:32	20:28		
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	37:00	31:08	28:16		
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	35:47	32:03	24:16	-	-	-		
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	70:00	53:00	35:00		
7.	(Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	83:00	66:00	36:00	-	-	-		
8.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6	10		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	10	4	5	8	Сила	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1	+4		
12.	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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ  
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГТО»

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	13:02	11:43	9:52	13:14	11:57	10:14	Выносливость	
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	27:18	24:07	18:37	32:06	28:38	22:54		
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	43:18	37:19	30:43		
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	41:05	35:51	25:02	-	-	-		
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	75:00	56:00	35:30		
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	88:00	70:00	40:00	-	-	-		
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25		
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	8	3	4	5	Сила	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	0	+2		
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-Спортивного Комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

### 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)	-	-	-	40:00	34:00	32:00		
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	47:00	43:00	32:50	-	-	-		
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	3	4	2	2.5	3		
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2		
6.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25		
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	10	2	4	6		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	5	2	3	4		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2		
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									