

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 totally слепых

### 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)	4,4	4,2	3,6	4,6	4,3	3,8	Скоростные возможности	
2.	Бег на 30 м (с)	12,3	10,3	10,2	11,5	11,0	10,8		
3.	Прыжки на месте (количество раз)	5	8	10	4	7	9		
4.	Бег на месте (мин, с)	1:06	1:79	2:46	1:23	1:42	1:66		
5.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	155	310	460	140	215	370		
6.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.15	0.19	0.23	0.12	0.15	0.19		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-		
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	5	10	2	4	7		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-2	-1	0		
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	60	70	80	50	60	70		
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	8	9	12	7	9	11		
13.	Метание теннисного мяча (м)	12	14	16	8	10	12		
14.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	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									

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 totally слепых

### 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	7,8	7,2	8,8	8,6	7,6	Скоростные возможности	
2.	Прыжки на месте (количество раз)	6	10	12	5	9	10	Выносливость	
3.	Бег на месте (мин, с)	1:30	1:45	2:00	1:00	1:15	1:35		
4.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	300	400	500	200	300	400	Выносливость	
5.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.25	0.3	0.15	0.2	0.259		
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)	4	6	11	3	5	8		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	4	1	2	3	Гибкость	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	-1	0	+1		
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	83	94	110	79	90	105	Скоростно- силовые возможности	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	15	18	26	13	16	23		
12.	Метание теннисного мяча (м)	13	15	17	9	11	13	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									

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

# Нормативы испытаний (тестов)

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

## Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

### 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)	7,8	7,2	6,6	8,6	8,0	7,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,9	14,0	12,6	15,5	14,6	13,1		
3.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:20	9:00	8:20	13:00	10:00	9:30	Выносливость	
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,3	0,4	0,5	0,2	0,3	0,4		
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила	
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	9	15	5	7	12		
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	2	4	6		
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+4	0	+2	+4	Гибкость	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	70	80	90		
10.	Метание теннисного мяча (м)	15	18	20	10	12	14	Скоростно- силовые возможности	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	15	18	20		
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	6	Координа- ционные способности	
13.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12		
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 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 totally слепых

### 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)	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	13,7	12,6	11,6	14,2	13,2	12,2		
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	0.4	0.6	0.8	Выносливость	
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5		
5.	Плавание без учета времени (м)	12	15	25	12	15	25	Сила	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-		
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	18	6	8	13	Сила	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	7	10	4	6	9		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+7	+3	+5	+10	Гибкость	
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115		
11.	Метание теннисного мяча (м)	18	20	25	12	14	18	Скоростно- силовые возможности	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	33	18	22	28		
13.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7	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 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  
СПОРТИВНЫХ  
И ОЗДОРОВЛЯЮЩИХ  
ПРОЕКТОВНациональный  
Оператор  
Физкультурно-  
спортивного  
комплекса

# Нормативы испытаний (тестов)

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

## Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

### 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)	6,8	6,2	5,8	7,8	7,2	7,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,2	10,0	13,3	13,0	11,7		
3.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8	Выносливость	
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5		
5.	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30	Сила	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-		
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	13	18	8	10	14	Сила	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	18	7	9	14		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+8	+4	+6	+12	Гибкость	
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	279	288	306	234	243	270		
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	130	100	115	120	Скоростно- силовые возможности	
12.	Метание теннисного мяча (м)	22	26	30	18	20	23		
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	38	24	27	34	Координа- ционные способности	
14.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	13	13	13		
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 totally слепых

### 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)	6,6	6,0	5,6	7,6	7,0	6,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,3	9,7	13,2	12,2	11,3		
3.	Бег на 100 м (с)	18,0	17,0	16,0	22,0	21,0	20,0		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.2	Выносливость	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.4	0.6	0.8		
6.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-	Сила	
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	32	6	9	13		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость	
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	324	342	270	288	306		
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	115	130		
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	28	32	16	20	24	Скоростно- силовые возможности	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35		
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	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-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 totally слепых

### 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)	6,8	6,1	5,7	7,7	7,2	6,7	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,3	9,7	13,2	12,2	11,3		
3.	Бег на 100 м (с)	18,2	17,4	16,3	22,1	20,8	19,5		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1	Выносливость	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5		
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-		
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	Сила	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12		
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288		
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	Скоростно- силовые возможности	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22		
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35		
16.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И 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 totally слепых

### 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)	6,9	6,3	5,9	8,0	7,5	6,9	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,8	9,7	13,4	13,0	11,8		
3.	Бег на 100 м (с)	19,5	17,7	17,1	22,3	21,1	20,0		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1	Выносливость	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.2	1.5		
7.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-		
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	Сила	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12		
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288		
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	Скоростно- силовые возможности	
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	18	20	22		
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	28	35		
16.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10		
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									

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 totally слепых

### 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)	6,9	6,3	5,9	7,9	7,6	6,9	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	11,8	11,1	9,9	14,0	13,0	12,1		
3.	Бег на 100 м (с)	18,9	18,0	16,8	23,5	22,1	20,6		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2	Выносливость	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.6	0.8	1		
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1.2	1.5	2		
7.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50	Сила	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	9	-	-	-		
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	7	8	13		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	20	25	7	10	12	Гибкость	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+8	+10		
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120		
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	25	30	15	18	20	Скоростно- силовые возможности	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	24	28	16	18	22		
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	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  
СПОРТИВНЫХ  
И 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 totally слепых

### 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)	8,1	7,4	6,6	8,8	7,9	7,2	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	15,0	13,0	11,0	16,0	15,0	13,0		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:50	4:30	4:20	7:10	5:50	5:30		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1	1.3	1.5		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8		
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2		
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-		
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	11	17	6	8	12		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	15	4	6	11		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+5	+2	+4	+6	Гибкость	
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110		
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	20	25	14	16	18		
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	22	25	14	16	20		
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И 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 totally слепых

### 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)	8,2	7,8	7,2	9,0	8,2	7,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	15,6	13,9	11,2	16,5	15,3	13,2		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:57	5:32	4:31	7:50	6:31	6:07		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.3	1.5		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7		
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2		
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-		
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	5	7	11		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	14	3	5	10		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+3	+1	+3	+5	Гибкость	
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110		
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	20	10	13	15		
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	20	22	12	14	18		
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	11	12	10	11	12	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И 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 totally слепых

### 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)	8,4	8,0	7,4	9,2	8,6	8,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	16,0	14,3	11,6	16,9	15,7	13,6		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:21	6:12	5:32	9:16	7:53	6:31		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	0.6	0.8	1		
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.6	0.2	0.3	0.5		
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2		
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-		
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	9	15	4	6	10		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	2	3	7		
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+2	+4	Гибкость	
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	85	95	105		
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	12	16	18	9	12	14		
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	10	12	15		
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	11	9	10	11	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	Скоростно- силовые возможности	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако 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 totally слепых

### 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)	8,9	8,4	7,8	9,8	9,2	8,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	16,4	14,7	11,9	17,3	16,1	13,9		
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:34	6:49	6:12	9:01	8:16	7:53		
4.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.5	0.6	0.8		
5.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2		
6.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25		
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-		
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	14	4	5	9		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	12	2	3	5		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-2	0	+2		
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	14	16	6	8	10	Скоростно- силовые возможности	
12.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10		
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-СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГТО»

# Нормативы испытаний (тестов)

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

## Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

### 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)	8:19	7:34	6:49	9:25	8:50	8:16	Выносливость	
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.2	0.3	0.5		
3.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2		
4.	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20		
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)	3	5	11	3	4	7		
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	2	3	4		
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-4	-2	0	Гибкость	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	11	14	5	7	9		
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	8	9	10	8	9	10		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9	Скоростно- силовые возможности	
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-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 totally слепых

### 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)	9:38	8:22	7:34	10:00	9:13	8:50	Выносливость	
2.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5		
3.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5		
4.	Плавание без учета времени (м)	8	10	15	8	10	15		
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)	2	4	9	2	3	7		
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	7	9	1	2	3		
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-6	-4	-2	Гибкость	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	12	4	5	6		
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	7	8	9	7	8	9	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9		
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-КОММУНИКАЦИОННЫХ  
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 totally слепых

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	Выносливость	
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.3	1.5	1	1.3	1.5		
3.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	6	1	2	3	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-8	-6	-4	Гибкость	
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	6	6	6		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ  
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 totally слепых

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	Выносливость	
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.8	1	1.2		
3.	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	1	2	3	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-10	-8	-6	Гибкость	
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	5	6	7	5	6	7	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	6	6	6		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-КОММУНИКАЦИОННЫХ  
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 totally слепых

### ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	Выносливость	
2.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.6	0.8	1		
3.	Плавание без учета времени (м)	5	7	9	5	7	9		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	2	3	1	2	3	Сила	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-12	-10	-12	-10	-8	Гибкость	
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	5	6	7	5	6	7	Координа- ционные способности	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		6	6	6	6	6	6		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4		
Четыре испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств									