









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 | Выносливость |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 60 | 70 | 80 | 50 | 60 | 70 | Скоростно- силовые возможности |
| 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 | |
| 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

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 | |
| 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 | |
| 9. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | 0 | +1 | -1 | 0 | +1 | Гибкость |
| 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 | |
| 13. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 9 | 3 | 5 | 9 | 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 | | | | | | | | |









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 | Скоростно- силовые возможности |
| 10. | Метание теннисного мяча (м) | 15 | 18 | 20 | 10 | 12 | 14 | |
| 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 | | | | | | | | |









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 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 12 | 18 | 6 | 8 | 13 | |
| 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 11. | Метание теннисного мяча (м) | 18 | 20 | 25 | 12 | 14 | 18 | |
| 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 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

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 | |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 5 | 6 | - | - | - | Сила |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 13 | 18 | 8 | 10 | 14 | |
| 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 11. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 130 | 100 | 115 | 120 | |
| 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 | |
| 14. | 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 | | 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 totalmente 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 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 | |
| 14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 40 | 25 | 28 | 35 | Координа- ционные способности |
| 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 | |
| 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 totalmente 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 | 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) | 1.5 | 2 | 2.5 | 1 | 1.2 | 1.5 | |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 | Сила |
| 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 | |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 9 | 11 | 16 | Гибкость |
| 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 130 | 100 | 110 | 120 | |
| 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 | Координа- ционные способности |
| 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 | |
| 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 totalmente 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 | 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) | 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 | - | - | - | Сила |
| 9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 15 | |
| 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 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см) | 288 | 315 | 324 | 188 | 270 | 288 | Скоростно- силовые возможности |
| 13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 130 | 100 | 110 | 120 | |
| 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 | Координа- ционные способности |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 15 | 15 | 15 | 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 totalmente 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 | |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 7 | 9 | - | - | - | Сила |
| 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 | |
| 11. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +4 | +8 | +4 | +8 | +10 | Гибкость |
| 12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 130 | 100 | 110 | 120 | Скоростно- силовые возможности |
| 13. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 25 | 30 | 15 | 18 | 20 | |
| 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 | Координа- ционные способности |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 14 | 14 | 14 | 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 | | | | | | | | |









Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totalmente 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 | Выносливость |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 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 | | | | | | | | |









Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totalmente 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 | Выносливость |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 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 | | | | | | | | |









Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totally слепых

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) | 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 | Выносливость |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 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 | |
| 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

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 | Выносливость |
| 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 | - | - | - | Сила |
| 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 | Гибкость |
| 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 | 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 totalmente 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 | Скоростно- силовые возможности |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 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 | | | | | | | | |











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 | Скоростно- силовые возможности |
| 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 | | | | | | | | |









Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц totalmente 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 | | | | | | | | |











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 | | | | | | | | |





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 | | | | | | | | |

