









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	2500	3000
	или передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)*	-	-	-	41.00	35.00	32.30
	или передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	48.00	44.10	34.00	-	-	-
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	3	4	2	2.5	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	или плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	8	2	4	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	2	3	4
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
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							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.