

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                             | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                            | Мальчики                                                                          |                                                                                    |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                            |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 10 м (с)                                                            | 4,4                                                                               | 4,2                                                                                | 3,6                                                                                 | 4,6                                                                                 | 4,3                                                                                 | 3,8                                                                                 | Скоростные<br>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)                    | 3                                                                                 | 5                                                                                  | 10                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 7                                                                                   |                           |
| 9.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 2                                                                                 | 3                                                                                  | 4                                                                                   | 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   |                           |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                          | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                         | Мальчики                                                                          |                                                                                    |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                         |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                   | Координационные 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                                                                                   |                               |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                             | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                            | Мальчики                                                                          |                                                                                    |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                            |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                            | 8,3                                                                               | 7,8                                                                                | 7,2                                                                                 | 8,8                                                                                 | 8,6                                                                                 | 7,6                                                                                 | Скоростные<br>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                                                                                 | 0.25                                                                                |                           |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 1                                                                                 | 2                                                                                  | 3                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 7.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)                    | 4                                                                                 | 6                                                                                  | 11                                                                                  | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 8                                                                                   |                           |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 2                                                                                 | 3                                                                                  | 4                                                                                   | 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   |                           |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                           | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                          | Мальчики                                                                          |                                                                                    |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                          |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                   | Координационные 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                                                                                   |                               |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                             | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                            | Мальчики                                                                          |                                                                                    |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                            |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                            | 7,8                                                                               | 7,2                                                                                | 6,6                                                                                 | 8,6                                                                                 | 8,0                                                                                 | 7,4                                                                                 | Скоростные<br>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)                    | 7                                                                                 | 9                                                                                  | 15                                                                                  | 5                                                                                   | 7                                                                                   | 12                                                                                  |                           |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3                                                                                 | 5                                                                                  | 7                                                                                   | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 6                                                                                   |                           |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мальчики                                                                          |                                                                                    |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                   | Координационные 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                                                                                   |                               |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

## ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                               | Мальчики                                                                          |                                                                                    |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                               |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                               | 7,0                                                                               | 6,5                                                                                | 6,0                                                                                 | 7,5                                                                                 | 7,0                                                                                 | 6,5                                                                                 | Скоростные<br>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)<br>(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<br>(количество раз)               | 3                                                                                 | 4                                                                                  | 5                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 7.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>90 см (количество раз)     | 8                                                                                 | 12                                                                                 | 18                                                                                  | 6                                                                                   | 8                                                                                   | 13                                                                                  |                           |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре о<br>гимнастическую скамью (количество раз) | 5                                                                                 | 7                                                                                  | 10                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 9                                                                                   |                           |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мальчики                                                                          |                                                                                    |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 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<br>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                                                                                   | Координационные<br>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                                                                                   |                                  |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Юноши                                                                             |                                                                                    |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 6,8                                                                               | 6,2                                                                                | 5,8                                                                                 | 7,8                                                                                 | 7,2                                                                                 | 7,0                                                                                 | Скоростные<br>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.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 10                                                                                | 15                                                                                 | 18                                                                                  | 7                                                                                   | 9                                                                                   | 14                                                                                  |                           |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10                                                                                | 13                                                                                 | 18                                                                                  | 8                                                                                   | 10                                                                                  | 14                                                                                  |                           |

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Юноши                                                                             |                                                                                    |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 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<br>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                                                                                   | Координационные<br>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                                                                                   |                                  |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Юноши                                                                             |                                                                                    |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 6,6                                                                               | 6,0                                                                                | 5,6                                                                                 | 7,6                                                                                 | 7,0                                                                                 | 6,6                                                                                 | Скоростные<br>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                  |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Юноши                                                                             |                                                                                    |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                  |                               |
| 15.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков) | 8                                                                                 | 9                                                                                  | 10                                                                                  | 8                                                                                   | 9                                                                                   | 10                                                                                  | Координационные 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                                                                                   |                               |

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная подгруппа от 18 до 19 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 6,8                                                                               | 6,1                                                                                | 5,7                                                                                 | 7,7                                                                                 | 7,2                                                                                 | 6,7                                                                                 | Скоростные<br>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                                                                                  |                           |
| 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                  |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                  | Координационные 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                                                                                   |                               |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 6,9                                                                               | 6,3                                                                                | 5,9                                                                                 | 8,0                                                                                 | 7,5                                                                                 | 6,9                                                                                 | Скоростные<br>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                                                                                  |                           |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 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<br>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                                                                                  | Координационные<br>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                                                                                   |                                  |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                      | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                     | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                     |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                     | 6,9                                                                               | 6,3                                                                                | 5,9                                                                                 | 7,9                                                                                 | 7,6                                                                                 | 6,9                                                                                 | Скоростные<br>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 (количество раз) | -                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 13                                                                                  |                           |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)     | 18                                                                                | 20                                                                                 | 25                                                                                  | 7                                                                                   | 10                                                                                  | 12                                                                                  |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 8,1                                                                               | 7,4                                                                                | 6,6                                                                                 | 8,8                                                                                 | 7,9                                                                                 | 7,2                                                                                 | Скоростные<br>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                                                                                 | Выносливость              |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(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<br>(количество раз)        | 4                                                                                 | 5                                                                                  | 6                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>90 (количество раз) | 8                                                                                 | 11                                                                                 | 17                                                                                  | 6                                                                                   | 8                                                                                   | 12                                                                                  |                           |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)     | 10                                                                                | 13                                                                                 | 15                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 11                                                                                  |                           |

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная подгруппа от 30 до 34 лет включительно)**

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 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<br>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                                                                                  | Координационные<br>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                                                                                   |                                  |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 35 до 39 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 8,2                                                                               | 7,8                                                                                | 7,2                                                                                 | 9,0                                                                                 | 8,2                                                                                 | 7,6                                                                                 | Скоростные<br>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                                                                                 | Выносливость              |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(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<br>(количество раз)        | 3                                                                                 | 4                                                                                  | 5                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>90 (количество раз) | 8                                                                                 | 10                                                                                 | 16                                                                                  | 5                                                                                   | 7                                                                                   | 11                                                                                  |                           |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)     | 9                                                                                 | 12                                                                                 | 14                                                                                  | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 10                                                                                  |                           |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 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<br>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                                                                                  | Координационные<br>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                                                                                   |                                  |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 40 до 44 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 8,4                                                                               | 8,0                                                                                | 7,4                                                                                 | 9,2                                                                                 | 8,6                                                                                 | 8,0                                                                                 | Скоростные<br>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                                                                                   | Выносливость              |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(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<br>(количество раз)        | 2                                                                                 | 3                                                                                  | 5                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 9.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>90 (количество раз) | 7                                                                                 | 9                                                                                  | 15                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 10                                                                                  |                           |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)     | 8                                                                                 | 11                                                                                 | 14                                                                                  | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 7                                                                                   |                           |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                  | Координационные 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                                                                                   |                               |

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых**

**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)**

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                      | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                     | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                     |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                     | 8,9                                                                               | 8,4                                                                                | 7,8                                                                                 | 9,8                                                                                 | 9,2                                                                                 | 8,4                                                                                 | Скоростные<br>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                                                                                 | Выносливость              |
| 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 (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                                                                                   |                           |

**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 45 до 49 лет включительно)

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                  | Координационные 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                                                                                   |                               |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                             | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>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 (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                                                                                   |                        |

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                  | Координационные 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                                                                                   |                               |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц тотально слепых

**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                             | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>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 (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                                                                                   |                        |

**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                               | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                               |
| 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                                                                                   | Координационные 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                                                                                   |                               |

**ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

| №<br>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                                                                                   | Координационные 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                                                                                   |                             |

**СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 65 до 69 лет включительно)

| №<br>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                                                                                   | Координационные 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                                                                                   |                             |

| №<br>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                                                                                   | Координационные 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                                                                                   |                             |