









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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







| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 8,2 | 7,5 | 6,8 | 8,5 | 7,6 | 7,1 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) | 450 | 750 | 850 | 250 | 400 | 750 | Выносливость |
| 3. | Бег на лыжах (без учета времени, км) | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 2 | 3 | - | - | - | Сила |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см) | 5 | 7 | 11 | 3 | 4 | 8 | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 9 | 2 | 4 | 6 | |
| 7. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +1 | +3 | +4 | Гибкость |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 90 | 103 | 120 | 87 | 99 | 115 | Скоростно-силовые возможности |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 17 | 21 | 25 | 15 | 18 | 24 | |
| 10. | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| 11. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 8 | 12 | 4 | 6 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |