







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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	4,2	4,0	3,4	4,3	4,1	3,6	<b>Скоростные возможности</b>
2.	Бег на 30 м (с)	11,6	9,8	9,5	10,8	10,4	10,2	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м)	170	340	500	150	240	400	<b>Выносливость</b>
4.	Ходьба на лыжах (без учета времени, м)	500	835	1170	420	750	1085	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	<b>Сила</b>
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	2	4	7	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	11	2	4	8	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	71	80	95	65	73	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с.)	9	10	12	8	9	11	
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	
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 с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,5	6,8	8,5	7,7	7,1	<b>Скоростные возможности</b>
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	8:55	7:56	6:05	9:20	9:04	7:58	<b>Выносливость</b>
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.8	1.1	1.3	0.8	1.1	1.3	
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	12:22	11:38	10:25	13:13	11:06	9:52	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	0.8	1.1	1.3	0.8	1.1	1.3	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	<b>Сила</b>
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	12	3	5	9	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	14	3	5	9	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+6	+2	+3	+7	Гибкость
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	105	119	86	98	115	Скоростно-силовые возможности
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	20	27	14	17	25	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
13.	Плавание без учета времени (м)	3	5	9	3	5	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,2	7,6	7,1	6,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,1	13,2	11,9	14,7	13,8	12,4	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:45	7:01	5:49	8:14	7:29	6:25	Выносливость
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:23	9:20	8:06	12:33	9:46	8:51	
5.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8	
6.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1.2	1.5	1.8	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	18	4	6	10	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+2	+4	+9	Гибкость
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	172	191	242	156	170	212	Скоростно-силовые возможности
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135	100	110	127	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	23	10	14	17	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	Координационные способности
16.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	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 с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,2	5,8	7,1	6,6	6,0	<b>Скоростные возможности</b>
2.	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,4	12,4	11,5	
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	10:33	10:05	7:76	11:03	10:34	8:21	<b>Выносливость</b>
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:13	11:27	10:59	15:52	14:58	12:11	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	17:29	16:11	14:20	18:31	17:04	15:33	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	45	20	30	45	<b>Сила</b>
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	19	6	8	11	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23	5	8	11	Сила
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+3	+5	+10	Гибкость
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	210	260	172	187	230	Скоростно-силовые возможности
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123	135	153	110	123	140	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	15	18	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	39	23	26	34	Координационные способности
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	5	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16	
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 с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	5,8	5,3	6,6	6,4	5,7	<b>Скоростные возможности</b>
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,6	9,4	12,6	11,9	11,0	
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	13:59	11:38	10:04	14:51	13:25	12:12	<b>Выносливость</b>
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:20	17:12	17:05	-	-	-	
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22:46	20:05	19:14	27:23	25:18	22:13	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.5	2.5	3.5	0.8	2	3	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	40	20	30	40	<b>Сила</b>
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	14	20	7	9	12	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	20	30	6	8	13	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
12.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+4	+7	+11	<b>Гибкость</b>
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	209	230	285	190	205	250	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	161	182	124	135	153	
15.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	27	34	16	18	22	
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	25	27	35	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	<b>Координационные способности</b>
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	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 с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,1	6,4	6,2	5,9	<b>Скоростные возможности</b>
2.	Бег на 60 м (с)	10,4	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	15,4	20,8	19,6	18,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:26	11:17	<b>Выносливость</b>
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:30	16:47	14:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:36	22:38	20:08	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	30:47	28:01	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	<b>Сила</b>
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	10	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	14	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	34	7	9	13	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	26	-	-	-	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	Гибкость
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	Скоростно-силовые возможности
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	32	40	25	29	35	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	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 с интеллектуальными нарушениями







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,2	4,9	6,2	6,1	5,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	9,7	9,2	12,4	11,5	10,7	
3.	Бег на 100 м (с)	17,2	16,4	15,3	20,8	19,6	18,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:31	13:36	11:17	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:30	16:47	14:37	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24:20	22:34	20:08	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	30:47	28:01	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	3,5	4,5	2	2,5	3	Сила
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	11	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	16	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	27	36	7	9	13	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	15	28	-	-	-	<b>Сила</b>
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	<b>Гибкость</b>
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	230	250	314	210	225	275	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	161	178	195	131	145	157	
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	30	38	19	24	30	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	13	14	10	12	14	<b>Координационные способности</b>
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	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 с интеллектуальными нарушениями







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,3	5,0	6,3	6,2	5,8	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,5	9,8	9,1	12,9	11,9	11,1	
3.	Бег на 100 м (с)	18,4	16,7	16,2	21,1	19,9	18,8	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:47	5:31	5:23	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	16:11	14:20	12:30	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	17:28	15:52	14:01	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25:06	22:32	21:39	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:22	30:12	26:14	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	3.5	4.5	2	2.5	3	Сила
10.	Плавание без учета времени (м)	40	50	70	40	50	70	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	10	15	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	28	38	8	10	14	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	19	36	-	-	-	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+6	+7	+13	<b>Гибкость</b>
16.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	173	191	204	140	153	165	
18.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	32	40	20	26	32	
19.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	41	27	30	37	
20.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	16	12	14	16	<b>Координационные способности</b>
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16	
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 с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,2	5,6	7,4	7,1	6,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	11,2	10,5	9,4	13,2	12,2	11,4	
3.	Бег на 100 м (с)	17,8	16,9	16,1	22,2	21,1	19,3	
4.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6:17	5:32	5:29	Выносливость
5.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:10	16:11	13:15	
6.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:31	17:04	14:57	-	-	-	
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	27:23	23:55	21:01	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33:20	31:26	26:32	-	-	-	
9.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	Сила
10.	Плавание без учета времени (м)	50	60	70	50	60	70	
11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	-	-	-	
12.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	7	9	14	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	21	33	7	9	13	
14.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
15.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+9	+5	+6	+11	<b>Гибкость</b>
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	169	187	200	136	149	162	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
17.	Метание мяча весом 150 г (м)	22	26	34	14	18	26	
18.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	38	20	24	32	
19.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	13	15	18	13	15	18	<b>Координационные способности</b>
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 с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,7	7,0	6,0	8,0	7,7	6,7	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,3	12,6	10,2	15,2	14,1	12,2	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:47	4:46	4:27	6:56	5:59	5:29	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	17:30	16:11	14:39	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	18:10	17:24	15:43	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	31:52	25:18	22:35	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	35:01	31:42	27:45	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.5	3	4	1.5	2	2.5	Сила
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	70	30	50	70	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	18	7	8	13	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	27	4	6	10	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	32	-	-	-	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+8	+3	+5	+10	<b>Гибкость</b>
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	170	180	112	120	139	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	21	25	32	13	17	23	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	34	16	18	27	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	18	12	14	18	<b>Координационные способности</b>
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	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 с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	6,2	8,4	8,1	6,9	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,8	12,8	10,6	15,6	14,4	12,4	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5:47	5:41	4:47	7:16	6:46	6:05	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	18:31	17:06	14:21	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	19:18	18:21	16:21	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	29:43	26:34	23:28	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	38:36	34:27	29:33	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	50	60	30	50	60	Сила
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	6	12	
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	23	3	5	8	
13.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	16	31	-	-	-	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+7	+2	+4	+9	Гибкость
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	167	177	107	119	132	Скоростно-силовые возможности
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	12	14	20	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	12	14	17	12	14	17	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	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 с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,1	7,5	6,4	8,9	8,6	7,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	15,0	14,0	11,0	16,0	15,0	13,0	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:24	6:53	5:41	8:15	7:20	6:05	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	15:52	14:40	12:12	19:28	18:38	15:57	Выносливость
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	27:25	24:05	21:20	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:15	40:12	33:14	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:20	1:10	2:10	1:54	1:40	Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	6	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	16	4	6	11	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	23	2	4	7	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	11	13	23	-	-	-	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+1	+3	+7	Гибкость
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	151	165	174	105	116	129	
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	7	9	18	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	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 с интеллектуальными нарушениями**

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,8	6,6	9,1	8,8	7,2	<b>Скоростные возможности</b>
2.	Бег на 60 м (с)	17,0	15,5	12,7	17,6	16,1	13,3	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:04	6:54	6:34	9:14	7:56	7:20	<b>Выносливость</b>
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:30	15:08	12:33	21:08	19:12	15:47	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	28:42	26:32	22:13	
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	47:33	43:17	38:07	-	-	-	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.5	0.8	1	1.5	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	2:05	1:40	1:20	2:15	2:05	1:55	<b>Сила</b>
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	7	14	3	5	9	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	22	2	3	6	
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	9	16	-	-	-	

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+1	+3	+6	<b>Гибкость</b>
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	20	26	7	9	18	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	11	13	16	11	13	16	<b>Координационные способности</b>
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	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 с интеллектуальными нарушениями**

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:24	8:08	6:34	9:13	8:35	7:56	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	16:49	14:47	13:27	21:47	20:08	16:47	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	31:40	29:52	26:14	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	52:50	47:32	39:36	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1.2	1.5	
6.	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	30	40	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	Сила
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	6	11	3	5	7	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	2	4	6	
10.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	7	11	-	-	-	



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

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







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	9:33	8:06	7:30	9:45	8:25	8:00	Выносливость
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	17:55	15:54	14:39	24:26	22:35	18:38	
3.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:22	30:28	27:27	
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	60:00	52:42	43:18	-	-	-	
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:42	29:15	38:17	36:36	34:10	
7.	Плавание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	4	9	2	4	6	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	15	2	3	6	



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

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


№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	12:11	10:33	8:16	12:33	11:33	10:26	<b>Выносливость</b>
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:26	21:20	17:16	27:45	25:11	21:20	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	38:18	32:55	29:16	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	37:40	33:13	25:00	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	72:00	54:00	36:00	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	84:00	67:00	37:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	20	25	30	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	7	9	15	3	5	9	



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

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







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	14:27	12:31	10:18	13:38	12:16	10:47	<b>Выносливость</b>
2.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	28:16	24:44	19:20	33:46	29:44	23:28	
3.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	45:23	38:41	31:43	
4.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	42:04	37:08	26:40	-	-	-	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	-	-	-	76:00	57:00	36:00	
7.	Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)	89:00	71:00	41:00	-	-	-	
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	11	3	9	10	



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	2000	3000	4000	2000	2500	3000	<b>Выносливость</b>
2.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	45:21	38:28	32:59	
3.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	52:20	43:53	32:59	-	-	-	
4.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1	1.5	2	0.8	1	1.5	
6.	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	9	2	3	5	

