







**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)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	4,4	4,2	3,6	4,6	4,3	3,8	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
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	<b>Сила</b>
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
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	



**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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,3	7,8	7,2	8,8	8,6	7,6	Скоростные возможности
2.	Прыжки на месте (количество раз)	6	10	12	5	9	10	Выносливость
3.	Бег на месте (мин, с)	1:30	1:45	2:00	1:00	1:15	1:35	
4.	Смешанное передвижение (без учета времени, м)	300	400	500	200	300	400	
5.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.25	0.3	0.15	0.2	0.25	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
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	

**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)**

№ 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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,8	7,2	6,6	8,6	8,0	7,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,9	14,0	12,6	15,5	14,6	13,1	
3.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10:20	9:00	8:20	13:00	10:00	9:30	Выносливость
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-	Сила
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (см)	7	9	15	5	7	12	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	2	4	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)**

№ 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	<b>Гибкость</b>
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	70	80	90	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
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	<b>Координационные способности</b>
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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
4.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5	
5.	Плавание без учета времени (м)	12	15	25	12	15	25	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	<b>Сила</b>
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	18	6	8	13	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	7	10	4	6	9	

**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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические 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 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 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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,2	5,8	7,8	7,2	7,0	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
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	-	-	-	<b>Сила</b>
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	

**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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические 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 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 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)**

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

**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)**

№ 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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,1	5,7	7,7	7,2	6,7	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
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	<b>Сила</b>
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	15	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12	<b>Гибкость</b>

**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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
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	<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 тотально слепых**







**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)	6,9	6,3	5,9	8,0	7,5	6,9	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
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	-	-	-	<b>Сила</b>
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	

**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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12	<b>Гибкость</b>
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	288	315	324	188	270	288	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
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	<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 тотально слепых**







**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)	6,9	6,3	5,9	7,9	7,6	6,9	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
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	-	-	-	<b>Сила</b>
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**







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+8	+10	<b>Гибкость</b>
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	25	30	15	18	20	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	24	28	16	18	22	
15.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13	<b>Координационные способности</b>
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**







**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)	8,1	7,4	6,6	8,8	7,9	7,2	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.5	0.6	0.8	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-	<b>Сила</b>
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	8	11	17	6	8	12	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	15	4	6	11	

**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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические 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 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 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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	7,2	9,0	8,2	7,6	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.2	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-	<b>Сила</b>
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	8	10	16	5	7	11	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	14	3	5	10	

**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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+2	+3	+1	+3	+5	<b>Гибкость</b>
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
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	<b>Координационные способности</b>
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)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,4	8,0	7,4	9,2	8,6	8,0	<b>Скоростные возможности</b>
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	<b>Выносливость</b>
5.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.6	0.2	0.3	0.5	
6.	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1	1.5	2	1	1.5	2	
7.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	<b>Сила</b>
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 (количество раз)	7	9	15	4	6	10	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	2	3	7	

**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)**

№ 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	<b>Гибкость</b>
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	85	95	105	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
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	<b>Координационные способности</b>
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)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,9	8,4	7,8	9,8	9,2	8,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	16,4	14,7	11,9	17,3	16,1	13,9	
3.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:34	6:49	6:12	9:01	8:16	7:53	
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	



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

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

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







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:19	7:34	6:49	9:25	8:50	8:16	<b>Выносливость</b>
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	-	-	-	<b>Сила</b>
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	



**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)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	9:38	8:22	7:34	10:00	9:13	8:50	<b>Выносливость</b>
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	-	-	-	<b>Сила</b>
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	



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

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







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	<b>Выносливость</b>
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	<b>Сила</b>
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-8	-6	-4	<b>Гибкость</b>
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	6	7	8	6	7	8	<b>Координационные способности</b>
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	

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

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







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	<b>Выносливость</b>
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	<b>Сила</b>
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-10	-8	-6	<b>Гибкость</b>
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	5	6	7	5	6	7	<b>Координационные способности</b>
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	

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

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	<b>Выносливость</b>
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	<b>Сила</b>
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-12	-10	-12	-10	-8	<b>Гибкость</b>
6.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	5	6	7	5	6	7	<b>Координационные способности</b>
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	