








**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 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	7,4	7,0	6,7	7,5	7,1	6,8
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.40	7.10	6.40	8.05	7.35	7.05
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	1.0	1.2	1.5	1.0	1.2	1.5
	или бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.55	8.45	8.30	9.35	9.15	9.00
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	2	4	6











**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 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	+1	+2	+1	+3	+4
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	88	92	100
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	21	24	15	18	21
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3
	или плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10
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
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

