



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**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)                                                         | 4,1                                                                               | 3,8                                                                                 | 3,3                                                                                 | 4,2                                                                                 | 3,9                                                                                 | 3,5                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 30 м (с)                                                         | 11,3                                                                              | 9,5                                                                                 | 9,4                                                                                 | 10,5                                                                                | 10,0                                                                                | 9,9                                                                                 |                           |
| 3.       | Ходьба на лыжах (без учета времени, м)                                  | 550                                                                               | 870                                                                                 | 1250                                                                                | 450                                                                                 | 780                                                                                 | 1150                                                                                | Выносливость              |
| 4.       | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, м) | 180                                                                               | 350                                                                                 | 530                                                                                 | 160                                                                                 | 250                                                                                 | 430                                                                                 |                           |
| 5.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)            | 1                                                                                 | 2                                                                                   | 3                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 6.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)  | 4                                                                                 | 7                                                                                   | 11                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 8                                                                                   |                           |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)         | 5                                                                                 | 8                                                                                   | 14                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 9                                                                                   |                           |





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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                    | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>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)                                  | 75                                                                                | 83                                                                                  | 100                                                                                 | 67                                                                                  | 76                                                                                  | 93                                                                                  | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 10.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)         | 10                                                                                | 11                                                                                  | 13                                                                                  | 9                                                                                   | 10                                                                                  | 12                                                                                  |                                  |
| 11.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | Координационные<br>способности   |
| 12.                                                                                                         | Плавание без учета времени (м)                                                    | 4                                                                                 | 7                                                                                   | 11                                                                                  | 4                                                                                   | 7                                                                                   | 11                                                                                  |                                  |
| 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                                                                                   |                                  |





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**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)                                                          | 8,0                                                                               | 7,3                                                                                 | 6,6                                                                                 | 8,2                                                                                 | 7,4                                                                                 | 6,9                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)                                | 8:23                                                                              | 7:20                                                                                | 6:27                                                                                | 8:51                                                                                | 8:32                                                                                | 7:16                                                                                | Выносливость              |
| 3.       | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 1                                                                                 | 1.2                                                                                 | 1.5                                                                                 | 1                                                                                   | 1.2                                                                                 | 1.5                                                                                 |                           |
| 4.       | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                            | 12:01                                                                             | 10:39                                                                               | 9:28                                                                                | 12:59                                                                               | 10:32                                                                               | 9:22                                                                                |                           |
| 5.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)                                     | 1                                                                                 | 1.2                                                                                 | 1.5                                                                                 | 1                                                                                   | 1.2                                                                                 | 1.5                                                                                 |                           |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)             | 1                                                                                 | 2                                                                                   | 3                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 7.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | 5                                                                                 | 8                                                                                   | 13                                                                                  | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 10                                                                                  |                           |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)          | 6                                                                                 | 9                                                                                   | 15                                                                                  | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 10                                                                                  |                           |



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk\_gto



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                    | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>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)                                  | 94                                                                                | 107                                                                                 | 124                                                                                 | 90                                                                                  | 102                                                                                 | 120                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 11.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)          | 17                                                                                | 21                                                                                  | 30                                                                                  | 15                                                                                  | 18                                                                                  | 25                                                                                  |                                  |
| 12.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | Координационные<br>способности   |
| 13.                                                                                                         | Плавание без учета времени (м)                                                    | 5                                                                                 | 8                                                                                   | 12                                                                                  | 5                                                                                   | 8                                                                                   | 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 с нарушением слуха

**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)                                                        | 7,1                                                                               | 6,6                                                                                 | 6,0                                                                                 | 7,3                                                                                 | 6,9                                                                                 | 6,2                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 13,6                                                                              | 12,8                                                                                | 11,5                                                                                | 14,2                                                                                | 13,3                                                                                | 12,0                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                                 | 7:37                                                                              | 6:10                                                                                | 5:39                                                                                | 7:28                                                                                | 7:20                                                                                | 6:05                                                                                | Выносливость              |
| 4.       | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                          | 9:42                                                                              | 8:37                                                                                | 7:25                                                                                | 11:53                                                                               | 9:21                                                                                | 8:20                                                                                |                           |
| 5.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)                                   | 1.5                                                                               | 1.8                                                                                 | 2                                                                                   | 1.5                                                                                 | 1.8                                                                                 | 2                                                                                   |                           |
| 6.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 1.5                                                                               | 1.8                                                                                 | 2                                                                                   | 1.5                                                                                 | 1.8                                                                                 | 2                                                                                   |                           |
| 7.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 5                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8                                                                                 | 11                                                                                  | 18                                                                                  | 6                                                                                   | 8                                                                                   | 13                                                                                  |                           |
| 9.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 9                                                                                 | 11                                                                                  | 19                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 11                                                                                  |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                    | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                   | Мальчики                                                                          |                                                                                     |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 10.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | +2                                                                                | +3                                                                                  | +7                                                                                  | +3                                                                                  | +4                                                                                  | +10                                                                                 | Гибкость                         |
| 11.                                                                                                         | Прыжок в длину с разбега (см)                                                     | 180                                                                               | 200                                                                                 | 252                                                                                 | 164                                                                                 | 178                                                                                 | 222                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 12.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                  | 112                                                                               | 124                                                                                 | 142                                                                                 | 103                                                                                 | 116                                                                                 | 133                                                                                 |                                  |
| 13.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                      | 16                                                                                | 19                                                                                  | 24                                                                                  | 11                                                                                  | 13                                                                                  | 16                                                                                  |                                  |
| 14.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)          | 23                                                                                | 29                                                                                  | 37                                                                                  | 20                                                                                  | 24                                                                                  | 32                                                                                  |                                  |
| 15.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | Координационные<br>способности   |
| 16.                                                                                                         | Плавание без учета времени (м)                                                    | 15                                                                                | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                  |
| 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 нарушением слуха

### 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)                                                        | 6,5                                                                               | 6,1                                                                                 | 5,6                                                                                 | 6,9                                                                                 | 6,4                                                                                 | 5,9                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 12,5                                                                              | 11,5                                                                                | 10,6                                                                                | 13,0                                                                                | 12,1                                                                                | 11,2                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 1500 м (мин, с)                                                 | 10:44                                                                             | 9:48                                                                                | 7:44                                                                                | 10:28                                                                               | 9:21                                                                                | 8:42                                                                                | Выносливость              |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | 13:10                                                                             | 11:33                                                                               | 10:21                                                                               | 15:28                                                                               | 13:43                                                                               | 11:54                                                                               |                           |
| 5.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                          | 16:13                                                                             | 15:39                                                                               | 14:06                                                                               | 17:16                                                                               | 16:38                                                                               | 15:16                                                                               |                           |
| 6.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)                                   | 1.5                                                                               | 2                                                                                   | 2.5                                                                                 | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   | 2.5                                                                                 |                           |
| 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                                                                                | 25                                                                                  | 35                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 35                                                                                  | Сила                      |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 3                                                                                 | 4                                                                                   | 6                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9                                                                                 | 13                                                                                  | 20                                                                                  | 7                                                                                   | 10                                                                                  | 15                                                                                  |                           |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 11                                                                                | 16                                                                                  | 24                                                                                  | 5                                                                                   | 8                                                                                   | 12                                                                                  |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                               | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                              | Мальчики                                                                          |                                                                                     |                                                                                     | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 12.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                | +3                                                                                | +4                                                                                  | +8                                                                                  | +4                                                                                  | +5                                                                                  | +11                                                                                 | Гибкость                         |
| 13.                                                                                                         | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                | 216                                                                               | 234                                                                                 | 270                                                                                 | 189                                                                                 | 198                                                                                 | 252                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 14.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                             | 129                                                                               | 142                                                                                 | 160                                                                                 | 116                                                                                 | 129                                                                                 | 146                                                                                 |                                  |
| 15.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                 | 21                                                                                | 23                                                                                  | 29                                                                                  | 14                                                                                  | 16                                                                                  | 19                                                                                  |                                  |
| 16.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                     | 26                                                                                | 31                                                                                  | 40                                                                                  | 24                                                                                  | 26                                                                                  | 35                                                                                  |                                  |
| 17.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)                           | 4                                                                                 | 6                                                                                   | 8                                                                                   | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 8                                                                                   | Координационные<br>способности   |
| 18.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15                                                                                | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                                              | 18                                                                                | 18                                                                                  | 18                                                                                  | 17                                                                                  | 17                                                                                  | 17                                                                                  |                                  |
| 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 нарушением слуха

**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)                                                        | 6,1                                                                               | 5,6                                                                                 | 5,2                                                                                 | 6,4                                                                                 | 6,2                                                                                 | 5,5                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 10,9                                                                              | 10,3                                                                                | 9,1                                                                                 | 12,2                                                                                | 11,5                                                                                | 10,7                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | 11:54                                                                             | 10:54                                                                               | 9:49                                                                                | 14:34                                                                               | 13:16                                                                               | 11:20                                                                               | Выносливость              |
| 4.       | Бег на 3000 м (мин, с)                                                 | 17:00                                                                             | 16:50                                                                               | 16:29                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 5.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                          | 21:17                                                                             | 19:32                                                                               | 18:10                                                                               | 25:50                                                                               | 24:04                                                                               | 21:42                                                                               |                           |
| 6.       | Бег на лыжах (без учета времени, км)                                   | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 1                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   |                           |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 2                                                                                   | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   |                           |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)                                         | 30                                                                                | 35                                                                                  | 45                                                                                  | 30                                                                                  | 35                                                                                  | 45                                                                                  | Сила                      |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 5                                                                                 | 7                                                                                   | 10                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11                                                                                | 15                                                                                  | 21                                                                                  | 9                                                                                   | 11                                                                                  | 16                                                                                  |                           |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 17                                                                                | 21                                                                                  | 32                                                                                  | 7                                                                                   | 9                                                                                   | 13                                                                                  |                           |
| 12.      | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)          | +4                                                                                | +6                                                                                  | +10                                                                                 | +5                                                                                  | +8                                                                                  | +13                                                                                 | Гибкость                  |





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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                               | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                              | Юноши                                                                             |                                                                                     |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 13.                                                                                                         | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                | 270                                                                               | 288                                                                                 | 324                                                                                 | 220                                                                                 | 234                                                                                 | 261                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 14.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                             | 146                                                                               | 169                                                                                 | 191                                                                                 | 130                                                                                 | 142                                                                                 | 160                                                                                 |                                  |
| 15.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                 | 26                                                                                | 30                                                                                  | 35                                                                                  | 17                                                                                  | 19                                                                                  | 23                                                                                  |                                  |
| 16.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                     | 28                                                                                | 33                                                                                  | 42                                                                                  | 26                                                                                  | 30                                                                                  | 37                                                                                  |                                  |
| 17.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)                           | 5                                                                                 | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 5                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   | Координационные<br>способности   |
| 18.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15                                                                                | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                                              | 18                                                                                | 18                                                                                  | 18                                                                                  | 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 нарушением слуха

### 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)                                                           | 5,6                                                                               | 5,2                                                                                 | 4,9                                                                                 | 6,3                                                                                 | 6,1                                                                                 | 5,7                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                           | 10,1                                                                              | 9,5                                                                                 | 8,9                                                                                 | 12,1                                                                                | 11,2                                                                                | 10,4                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 100 м (с)                                                          | 16,7                                                                              | 15,9                                                                                | 14,9                                                                                | 20,2                                                                                | 19,0                                                                                | 17,8                                                                                |                           |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                    | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 14:13                                                                               | 12:43                                                                               | 10:55                                                                               | Выносливость              |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)                                                    | 17:31                                                                             | 16:12                                                                               | 13:37                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                             | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 23:27                                                                               | 21:12                                                                               | 19:27                                                                               |                           |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                             | 31:23                                                                             | 29:38                                                                               | 27:04                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности)<br>(без учета времени, км)          | 3                                                                                 | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 2                                                                                   | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   |                           |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)                                            | 35                                                                                | 40                                                                                  | 50                                                                                  | 35                                                                                  | 40                                                                                  | 50                                                                                  | Сила                      |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)           | 8                                                                                 | 10                                                                                  | 12                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>90 см (количество раз) | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 9                                                                                   | 11                                                                                  | 16                                                                                  |                           |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)        | 24                                                                                | 28                                                                                  | 37                                                                                  | 8                                                                                   | 10                                                                                  | 14                                                                                  |                           |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                         | 13                                                                                | 16                                                                                  | 29                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Юноши                                                                             |                                                                                     |                                                                                     | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 14.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | +5                                                                                | +7                                                                                  | +11                                                                                 | +8                                                                                  | +9                                                                                  | +14                                                                                 | Гибкость                         |
| 15.                                                                                                         | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                         | 288                                                                               | 333                                                                                 | 360                                                                                 | 243                                                                                 | 252                                                                                 | 279                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 16.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 168                                                                               | 186                                                                                 | 203                                                                                 | 137                                                                                 | 151                                                                                 | 164                                                                                 |                                  |
| 17.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                          | 28                                                                                | 32                                                                                  | 38                                                                                  | 22                                                                                  | 26                                                                                  | 30                                                                                  |                                  |
| 18.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 30                                                                                | 35                                                                                  | 43                                                                                  | 28                                                                                  | 32                                                                                  | 39                                                                                  |                                  |
| 19.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)                                    | 6                                                                                 | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 6                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   | Координационные<br>способности   |
| 20.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15                                                                                | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                  |
| 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 нарушением слуха

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                        | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                        |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                        | 5,3                                                                               | 5,1                                                                                 | 4,7                                                                                 | 6,1                                                                                 | 6,0                                                                                 | 5,5                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 10,0                                                                              | 9,5                                                                                 | 8,9                                                                                 | 12,1                                                                                | 11,2                                                                                | 10,4                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 100 м (с)                                                       | 16,7                                                                              | 15,9                                                                                | 14,9                                                                                | 20,2                                                                                | 19,0                                                                                | 17,8                                                                                |                           |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 14:13                                                                               | 12:43                                                                               | 10:55                                                                               | Выносливость              |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)                                                 | 17:16                                                                             | 16:28                                                                               | 14:16                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 23:28                                                                               | 21:10                                                                               | 19:28                                                                               |                           |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 31.23                                                                             | 29:38                                                                               | 27:04                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 3                                                                                 | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 2                                                                                   | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   |                           |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)                                         | 40                                                                                | 50                                                                                  | 75                                                                                  | 40                                                                                  | 50                                                                                  | 75                                                                                  | Сила                      |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 8                                                                                 | 10                                                                                  | 12                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 10                                                                                  | 12                                                                                  | 17                                                                                  |                           |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 24                                                                                | 28                                                                                  | 38                                                                                  | 8                                                                                   | 10                                                                                  | 14                                                                                  |                           |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                      | 13                                                                                | 16                                                                                  | 29                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 14.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | +5                                                                                | +7                                                                                  | +11                                                                                 | +6                                                                                  | +8                                                                                  | +14                                                                                 | Гибкость                         |
| 15.                                                                                                         | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                         | 306                                                                               | 315                                                                                 | 369                                                                                 | 225                                                                                 | 243                                                                                 | 270                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 16.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 168                                                                               | 186                                                                                 | 204                                                                                 | 137                                                                                 | 151                                                                                 | 164                                                                                 |                                  |
| 17.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                          | 31                                                                                | 36                                                                                  | 44                                                                                  | 29                                                                                  | 33                                                                                  | 40                                                                                  |                                  |
| 18.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 31                                                                                | 36                                                                                  | 45                                                                                  | 29                                                                                  | 32                                                                                  | 40                                                                                  |                                  |
| 19.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 12                                                                                | 15                                                                                  | 16                                                                                  | 12                                                                                  | 14                                                                                  | 15                                                                                  | Координационные<br>способности   |
| 20.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15                                                                                | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                  |
| 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                                                                                   |                                  |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**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)                                                        | 5,4                                                                               | 5,2                                                                                 | 4,8                                                                                 | 6,2                                                                                 | 6,1                                                                                 | 5,6                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 10,3                                                                              | 9,6                                                                                 | 8,8                                                                                 | 12,5                                                                                | 11,6                                                                                | 10,7                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 100 м (с)                                                       | 17,8                                                                              | 16,2                                                                                | 15,7                                                                                | 20,4                                                                                | 19,3                                                                                | 18,3                                                                                |                           |
| 4.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 5:39                                                                                | 5:21                                                                                | 5:13                                                                                |                           |
| 5.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 15:39                                                                               | 14:06                                                                               | 12:05                                                                               | Выносливость              |
| 6.       | Бег на 3000 м (мин, с)                                                 | 16:35                                                                             | 15:28                                                                               | 13:55                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 7.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 24:03                                                                               | 21:54                                                                               | 20:09                                                                               |                           |
| 8.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 31:29                                                                             | 28:08                                                                               | 24:42                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 9.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 3                                                                                 | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 2                                                                                   | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   |                           |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)                                         | 50                                                                                | 60                                                                                  | 75                                                                                  | 50                                                                                  | 60                                                                                  | 75                                                                                  |                           |
| 11.      | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 9                                                                                 | 11                                                                                  | 13                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 12.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 9                                                                                   | 11                                                                                  | 16                                                                                  |                           |
| 13.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 24                                                                                | 29                                                                                  | 40                                                                                  | 9                                                                                   | 11                                                                                  | 15                                                                                  |                           |
| 14.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                      | 18                                                                                | 21                                                                                  | 38                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfisk\_gto



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 15.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | +5                                                                                | +7                                                                                  | +11                                                                                 | +7                                                                                  | +10                                                                                 | +14                                                                                 | Гибкость                         |
| 16.                                                                                                         | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                         | 337                                                                               | 347                                                                                 | 406                                                                                 | 248                                                                                 | 267                                                                                 | 297                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 17.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 181                                                                               | 199                                                                                 | 213                                                                                 | 146                                                                                 | 160                                                                                 | 173                                                                                 |                                  |
| 18.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                          | 32                                                                                | 38                                                                                  | 46                                                                                  | 30                                                                                  | 34                                                                                  | 42                                                                                  |                                  |
| 19.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 32                                                                                | 37                                                                                  | 46                                                                                  | 30                                                                                  | 33                                                                                  | 41                                                                                  |                                  |
| 20.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 13                                                                                | 15                                                                                  | 18                                                                                  | 13                                                                                  | 15                                                                                  | 18                                                                                  | Координационные<br>способности   |
| 21.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15                                                                                | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                                                       | 17                                                                                | 17                                                                                  | 17                                                                                  | 17                                                                                  | 17                                                                                  | 17                                                                                  |                                  |
| 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 нарушением слуха

**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)                                                        | 6,3                                                                               | 6,1                                                                                 | 5,4                                                                                 | 7,2                                                                                 | 6,9                                                                                 | 6,3                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 10,8                                                                              | 10,1                                                                                | 9,1                                                                                 | 12,8                                                                                | 11,8                                                                                | 11,0                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 100 м (с)                                                       | 17,2                                                                              | 16,5                                                                                | 15,3                                                                                | 21,5                                                                                | 20,2                                                                                | 18,8                                                                                |                           |
| 4.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 6:07                                                                                | 5:28                                                                                | 5:24                                                                                | Выносливость              |
| 5.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 16:01                                                                               | 14:54                                                                               | 13:00                                                                               |                           |
| 6.       | Бег на 3000 м (мин, с)                                                 | 17:16                                                                             | 16:38                                                                               | 14:27                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 7.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 25:50                                                                               | 23:10                                                                               | 20:32                                                                               |                           |
| 8.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 31:23                                                                             | 29:20                                                                               | 25:16                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 9.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 3                                                                                 | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 2                                                                                   | 2,5                                                                                 | 3                                                                                   |                           |
| 10.      | Плавание без учета времени (м)                                         | 50                                                                                | 60                                                                                  | 75                                                                                  | 50                                                                                  | 60                                                                                  | 75                                                                                  |                           |
| 11.      | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 6                                                                                 | 8                                                                                   | 11                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 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)        | 20                                                                                | 30                                                                                  | 35                                                                                  | 8                                                                                   | 10                                                                                  | 14                                                                                  |                           |
| 14.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                      | 16                                                                                | 20                                                                                  | 35                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 15.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | +4                                                                                | +6                                                                                  | +11                                                                                 | +6                                                                                  | +8                                                                                  | +12                                                                                 | Гибкость                         |
| 16.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 176                                                                               | 194                                                                                 | 209                                                                                 | 142                                                                                 | 155                                                                                 | 169                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 17.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                          | 29                                                                                | 35                                                                                  | 42                                                                                  | 27                                                                                  | 31                                                                                  | 38                                                                                  |                                  |
| 18.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 26                                                                                | 31                                                                                  | 40                                                                                  | 21                                                                                  | 25                                                                                  | 33                                                                                  |                                  |
| 19.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 13                                                                                | 15                                                                                  | 18                                                                                  | 13                                                                                  | 15                                                                                  | 18                                                                                  | Координационные<br>способности   |
| 20.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15                                                                                | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                  |
| 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 нарушением слуха

**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)                                                        | 6,9                                                                               | 6,6                                                                                 | 5,6                                                                                 | 7,8                                                                                 | 7,5                                                                                 | 6,5                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 13,9                                                                              | 12,3                                                                                | 9,9                                                                                 | 14,8                                                                                | 13,6                                                                                | 11,8                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                                 | 5:38                                                                              | 4:34                                                                                | 4:23                                                                                | 6:16                                                                                | 5:32                                                                                | 5:27                                                                                | Выносливость              |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 16:36                                                                               | 15:39                                                                               | 13:32                                                                               |                           |
| 5.       | Бег на 3000 м (мин, с)                                                 | 17:28                                                                             | 16:09                                                                               | 15:05                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 6.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 27:05                                                                               | 24:04                                                                               | 21:10                                                                               |                           |
| 7.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 33:18                                                                             | 30:38                                                                               | 26:36                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 8.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 3                                                                                 | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 2                                                                                   | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   |                           |
| 9.       | Плавание без учета времени (м)                                         | 30                                                                                | 50                                                                                  | 75                                                                                  | 30                                                                                  | 50                                                                                  | 75                                                                                  |                           |
| 10.      | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 4                                                                                 | 6                                                                                   | 11                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 11.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9                                                                                 | 12                                                                                  | 19                                                                                  | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 14                                                                                  |                           |
| 12.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 14                                                                                | 16                                                                                  | 28                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 11                                                                                  |                           |
| 13.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                      | 16                                                                                | 19                                                                                  | 34                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 14.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | +3                                                                                | +4                                                                                  | +9                                                                                  | +4                                                                                  | +6                                                                                  | +11                                                                                 | Гибкость                         |
| 15.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 162                                                                               | 180                                                                                 | 189                                                                                 | 117                                                                                 | 126                                                                                 | 144                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 16.                                                                                                         | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                          | 22                                                                                | 27                                                                                  | 28                                                                                  | 15                                                                                  | 16                                                                                  | 24                                                                                  |                                  |
| 17.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 24                                                                                | 28                                                                                  | 35                                                                                  | 17                                                                                  | 20                                                                                  | 28                                                                                  |                                  |
| 18.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 12                                                                                | 14                                                                                  | 18                                                                                  | 12                                                                                  | 14                                                                                  | 18                                                                                  | Координационные<br>способности   |
| 19.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15                                                                                | 16                                                                                  | 25                                                                                  | 10                                                                                  | 13                                                                                  | 22                                                                                  |                                  |
| 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 нарушением слуха

**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)                                                        | 7,6                                                                               | 7,1                                                                                 | 5,9                                                                                 | 8,2                                                                                 | 7,9                                                                                 | 6,6                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 12,7                                                                              | 12,4                                                                                | 10,0                                                                                | 13,3                                                                                | 13,1                                                                                | 12,0                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                                 | 5:42                                                                              | 5:37                                                                                | 4:33                                                                                | 7:06                                                                                | 6:32                                                                                | 5:57                                                                                | Выносливость              |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 17:16                                                                               | 16:17                                                                               | 14:06                                                                               |                           |
| 5.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 28:32                                                                               | 24:53                                                                               | 22:54                                                                               |                           |
| 6.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 36:03                                                                             | 33:15                                                                               | 28:31                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                           |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)                                         | 30                                                                                | 50                                                                                  | 75                                                                                  | 30                                                                                  | 50                                                                                  | 75                                                                                  |                           |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 3                                                                                 | 5                                                                                   | 8                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8                                                                                 | 11                                                                                  | 18                                                                                  | 6                                                                                   | 7                                                                                   | 13                                                                                  |                           |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 11                                                                                | 14                                                                                  | 25                                                                                  | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 9                                                                                   |                           |
| 12.      | 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 нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 13.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | +1                                                                                | +3                                                                                  | +8                                                                                  | +3                                                                                  | +5                                                                                  | +10                                                                                 | Гибкость                         |
| 14.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 167                                                                               | 175                                                                                 | 182                                                                                 | 116                                                                                 | 122                                                                                 | 135                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 15.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 22                                                                                | 26                                                                                  | 32                                                                                  | 13                                                                                  | 15                                                                                  | 22                                                                                  |                                  |
| 16.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 12                                                                                | 14                                                                                  | 17                                                                                  | 12                                                                                  | 14                                                                                  | 17                                                                                  | Координационные<br>способности   |
| 17.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10                                                                                | 15                                                                                  | 25                                                                                  | 10                                                                                  | 13                                                                                  | 22                                                                                  |                                  |
| 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                                                                                   |                                  |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**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)                                                        | 7,9                                                                               | 7,3                                                                                 | 6,0                                                                                 | 8,7                                                                                 | 8,2                                                                                 | 6,8                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 13,0                                                                              | 12,6                                                                                | 10,2                                                                                | 13,9                                                                                | 13,3                                                                                | 11,8                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                                 | 7:04                                                                              | 6:41                                                                                | 5:30                                                                                | 8:02                                                                                | 7:05                                                                                | 5:57                                                                                | Выносливость              |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | 15:28                                                                             | 13:32                                                                               | 11:10                                                                               | 18:42                                                                               | 17:16                                                                               | 14:46                                                                               |                           |
| 5.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 25:52                                                                               | 23:15                                                                               | 20:38                                                                               |                           |
| 6.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 42:33                                                                             | 38:18                                                                               | 31:20                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                           |
| 8.       | Плавание на 50 м (мин, с)                                              | 1:25                                                                              | 1:15                                                                                | 1:00                                                                                | 2:00                                                                                | 1:50                                                                                | 1:30                                                                                | Сила                      |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 3                                                                                 | 5                                                                                   | 7                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 7                                                                                 | 10                                                                                  | 17                                                                                  | 5                                                                                   | 7                                                                                   | 12                                                                                  |                           |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 11                                                                                | 14                                                                                  | 24                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 8                                                                                   |                           |
| 12.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                      | 12                                                                                | 14                                                                                  | 24                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg\_gto



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 13.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | +1                                                                                | +2                                                                                  | +8                                                                                  | +2                                                                                  | +3                                                                                  | +9                                                                                  | Гибкость                         |
| 14.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 158                                                                               | 171                                                                                 | 180                                                                                 | 114                                                                                 | 121                                                                                 | 137                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 15.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 20                                                                                | 24                                                                                  | 28                                                                                  | 9                                                                                   | 11                                                                                  | 20                                                                                  |                                  |
| 16.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 12                                                                                | 14                                                                                  | 17                                                                                  | 12                                                                                  | 14                                                                                  | 17                                                                                  | Координационные<br>способности   |
| 17.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10                                                                                | 15                                                                                  | 25                                                                                  | 10                                                                                  | 13                                                                                  | 22                                                                                  |                                  |
| 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 нарушением слуха

**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)                                                        | 8,1                                                                               | 7,5                                                                                 | 6,1                                                                                 | 8,8                                                                                 | 8,3                                                                                 | 6,9                                                                                 | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Бег на 60 м (с)                                                        | 14,4                                                                              | 13,5                                                                                | 12,0                                                                                | 14,9                                                                                | 14,0                                                                                | 12,8                                                                                |                           |
| 3.       | Бег на 1000 м (мин, с)                                                 | 6:51                                                                              | 6:42                                                                                | 6:23                                                                                | 9:03                                                                                | 7:44                                                                                | 7:05                                                                                | Выносливость              |
| 4.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | 15:10                                                                             | 13:49                                                                               | 11:44                                                                               | 20:08                                                                               | 18:27                                                                               | 15:28                                                                               |                           |
| 5.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 27:28                                                                               | 25:16                                                                               | 21:42                                                                               |                           |
| 6.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 45:10                                                                             | 42:00                                                                               | 37:40                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 7.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                           |
| 8.       | Плавание на 50 м (мин, с)                                              | 1:45                                                                              | 1:35                                                                                | 1:05                                                                                | 2:05                                                                                | 1:55                                                                                | 1:40                                                                                | Сила                      |
| 9.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 2                                                                                 | 4                                                                                   | 6                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |
| 10.      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6                                                                                 | 8                                                                                   | 15                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 10                                                                                  |                           |
| 11.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 9                                                                                 | 13                                                                                  | 23                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 7                                                                                   |                           |
| 12.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                      | 8                                                                                 | 10                                                                                  | 17                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                           |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                        | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                       | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                  |
|                                                                                                             |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |                                  |
| 13.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                                                         | 0                                                                                 | +2                                                                                  | +6                                                                                  | +2                                                                                  | +3                                                                                  | +8                                                                                  | Гибкость                         |
| 14.                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                      | 155                                                                               | 167                                                                                 | 177                                                                                 | 112                                                                                 | 119                                                                                 | 132                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 15.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 21                                                                                | 23                                                                                  | 27                                                                                  | 8                                                                                   | 10                                                                                  | 19                                                                                  |                                  |
| 16.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)                                    | 11                                                                                | 13                                                                                  | 17                                                                                  | 11                                                                                  | 13                                                                                  | 17                                                                                  | Координационные<br>способности   |
| 17.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10                                                                                | 15                                                                                  | 25                                                                                  | 10                                                                                  | 13                                                                                  | 22                                                                                  |                                  |
| 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 нарушением слуха

**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа 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)                                                 | 8:04                                                                              | 7:52                                                                                | 6:28                                                                                | 9:08                                                                                | 8:23                                                                                | 7:43                                                                                | Выносливость           |
| 2.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | 15:00                                                                             | 14:00                                                                               | 13:00                                                                               | 19:00                                                                               | 18:00                                                                               | 16:00                                                                               |                        |
| 3.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 29:18                                                                               | 27:14                                                                               | 25:12                                                                               |                        |
| 4.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 50:33                                                                             | 45:24                                                                               | 38:14                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                        |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                        |
| 6.       | Плавание без учета времени (м)                                         | 25                                                                                | 40                                                                                  | 50                                                                                  | 25                                                                                  | 40                                                                                  | 50                                                                                  |                        |
| 7.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 5                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                   |
| 8.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 3                                                                                 | 6                                                                                   | 13                                                                                  | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 8                                                                                   |                        |
| 9.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 8                                                                                 | 10                                                                                  | 18                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 7                                                                                   |                        |
| 10.      | Рывок гири 16 кг (количество раз)                                      | 6                                                                                 | 8                                                                                   | 12                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                        |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 50 до 54 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)                                                         | -3                                                                                | -1                                                                                  | 0                                                                                   | +1                                                                                  | +2                                                                                  | +5                                                                                  | Гибкость                         |
| 12.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                              | 10                                                                                | 12                                                                                  | 18                                                                                  | 8                                                                                   | 10                                                                                  | 16                                                                                  | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 13.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)                                    | 5                                                                                 | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 5                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   | Координационные<br>способности   |
| 14.                                                                                                         | Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 10                                                                                | 13                                                                                  | 25                                                                                  | 7                                                                                   | 10                                                                                  | 19                                                                                  |                                  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                                                       | 13                                                                                | 13                                                                                  | 13                                                                                  | 11                                                                                  | 11                                                                                  | 11                                                                                  |                                  |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |                                                                                                                       | 5                                                                                 | 5                                                                                   | 5                                                                                   | 5                                                                                   | 5                                                                                   | 5                                                                                   |                                  |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**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)                                                 | 9:03                                                                              | 7:52                                                                                | 7:19                                                                                | 9:34                                                                                | 8:13                                                                                | 7:48                                                                                | Выносливость           |
| 2.       | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | 15:30                                                                             | 15:00                                                                               | 12:50                                                                               | 21:00                                                                               | 20:00                                                                               | 16:20                                                                               |                        |
| 3.       | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                          | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 31:29                                                                               | 29:26                                                                               | 26:38                                                                               |                        |
| 4.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                          | 57:20                                                                             | 50:29                                                                               | 41:08                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                        |
| 5.       | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)          | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                        |
| 6.       | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)                                  | 33:20                                                                             | 31:22                                                                               | 29:03                                                                               | 38:03                                                                               | 36:16                                                                               | 33:58                                                                               |                        |
| 7.       | Плавание без учета времени (м)                                         | 25                                                                                | 40                                                                                  | 50                                                                                  | 25                                                                                  | 40                                                                                  | 50                                                                                  |                        |
| 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                                                                                   | 10                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 7                                                                                   |                        |
| 10.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 6                                                                                 | 9                                                                                   | 15                                                                                  | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 6                                                                                   |                        |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная подгруппа от 55 до 59 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)                      | -5                                                                                | -4                                                                                  | -2                                                                                  | 0                                                                                   | +1                                                                                  | +4                                                                                  | Гибкость                         |
| 12.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)           | 8                                                                                 | 10                                                                                  | 16                                                                                  | 6                                                                                   | 8                                                                                   | 14                                                                                  | Скоростно-силовые<br>возможности |
| 13.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 4                                                                                 | 6                                                                                   | 8                                                                                   | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 8                                                                                   | Координационные<br>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 |                                                                                    | 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 с нарушением слуха

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                           | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|          |                                                                          | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                        |
|          |                                                                          |  |  |  |  |  |  |                        |
| 1.       | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)                                | 11:26                                                                             | 9:38                                                                                | 7:16                                                                                | 11:44                                                                               | 10:00                                                                               | 9:28                                                                                | Выносливость           |
| 2.       | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)                                | 23:28                                                                             | 20:28                                                                               | 15:54                                                                               | 26:32                                                                               | 23:32                                                                               | 20:28                                                                               |                        |
| 3.       | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)                                   | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 37:00                                                                               | 31:08                                                                               | 28:16                                                                               |                        |
| 4.       | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)                                   | 35:47                                                                             | 32:03                                                                               | 24:16                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                        |
| 5.       | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                        |
| 6.       | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)                                    | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 70:00                                                                               | 53:00                                                                               | 35:00                                                                               |                        |
| 7.       | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)                                    | 83:00                                                                             | 66:00                                                                               | 36:00                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                        |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)                                           | 25                                                                                | 35                                                                                  | 50                                                                                  | 25                                                                                  | 35                                                                                  | 50                                                                                  |                        |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)          | 8                                                                                 | 10                                                                                  | 16                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 10                                                                                  |                        |





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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                    | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                   | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                             |
|                                                                                                             |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |                             |
| 10.                                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)   | 4                                                                                 | 6                                                                                   | 10                                                                                  | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 8                                                                                   | Сила                        |
| 11.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -8                                                                                | -6                                                                                  | -4                                                                                  | 0                                                                                   | +1                                                                                  | +4                                                                                  | Гибкость                    |
| 12.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | Координационные способности |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                   | 10                                                                                | 10                                                                                  | 10                                                                                  | 10                                                                                  | 10                                                                                  | 10                                                                                  |                             |
| 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 с нарушением слуха

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                           | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|          |                                                                          | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                        |
|          |                                                                          |  |  |  |  |  |  |                        |
| 1.       | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)                                | 13:02                                                                             | 11:43                                                                               | 9:52                                                                                | 13:14                                                                               | 11:57                                                                               | 10:14                                                                               | Выносливость           |
| 2.       | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)                                | 27:18                                                                             | 24:07                                                                               | 18:37                                                                               | 32:06                                                                               | 28:38                                                                               | 22:54                                                                               |                        |
| 3.       | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)                                   | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 43:18                                                                               | 37:19                                                                               | 30:43                                                                               |                        |
| 4.       | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)                                   | 41:05                                                                             | 35:51                                                                               | 25:02                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                        |
| 5.       | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                        |
| 6.       | Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)                                    | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 75:00                                                                               | 56:00                                                                               | 35:30                                                                               |                        |
| 7.       | Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)                                    | 88:00                                                                             | 70:00                                                                               | 40:00                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                        |
| 8.       | Плавание без учета времени (м)                                           | 15                                                                                | 20                                                                                  | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                        |
| 9.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)          | 6                                                                                 | 8                                                                                   | 12                                                                                  | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 10                                                                                  |                        |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                    | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                   | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                |
|                                                                                                             |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |                                |
| 10.                                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (количество раз)   | 3                                                                                 | 5                                                                                   | 8                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | Сила                           |
| 11.                                                                                                         | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -10                                                                               | -8                                                                                  | -6                                                                                  | -4                                                                                  | 0                                                                                   | +2                                                                                  | Гибкость                       |
| 12.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | Координационные<br>способности |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                   | 10                                                                                | 10                                                                                  | 10                                                                                  | 10                                                                                  | 10                                                                                  | 10                                                                                  |                                |
| 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 с нарушением слуха

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

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                            | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|          |                                                                           | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                        |
|          |                                                                           |  |  |  |  |  |  |                        |
| 1.       | Смешанное передвижение (без учета времени, м)                             | 2000                                                                              | 3000                                                                                | 4000                                                                                | 2000                                                                                | 2500                                                                                | 3000                                                                                | Выносливость           |
| 2.       | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)                                    | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 40:00                                                                               | 34:00                                                                               | 32:00                                                                               |                        |
| 3.       | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)                                    | 47:00                                                                             | 43:00                                                                               | 32:50                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                        |
| 4.       | Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)                             | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 2                                                                                   | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   |                        |
| 5.       | Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км) | 2                                                                                 | 2.5                                                                                 | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 1.5                                                                                 | 2                                                                                   |                        |
| 6.       | Плавание без учета времени (м)                                            | 10                                                                                | 15                                                                                  | 25                                                                                  | 10                                                                                  | 15                                                                                  | 25                                                                                  |                        |
| 7.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)           | 2                                                                                 | 4                                                                                   | 10                                                                                  | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 6                                                                                   |                        |
| 8.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз)   | 2                                                                                 | 3                                                                                   | 5                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | Сила                   |



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

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

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                    | Нормативы                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                   | Мужчины                                                                           |                                                                                     |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                |
|                                                                                                             |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |                                |
| 9.                                                                                                          | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -12                                                                               | -10                                                                                 | -8                                                                                  | -8                                                                                  | -6                                                                                  | -2                                                                                  | Гибкость                       |
| 10.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1                                                                                 | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | Координационные<br>способности |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе                                                 |                                                                                   | 9                                                                                 | 9                                                                                   | 9                                                                                   | 9                                                                                   | 9                                                                                   | 9                                                                                   |                                |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |                                                                                   | 4                                                                                 | 4                                                                                   | 4                                                                                   | 4                                                                                   | 4                                                                                   | 4                                                                                   |                                |