

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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией
или другими поражениями верхних конечностей**

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	4,0	3,8	3,2	3,8	3,6	3,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	11,8	10,0	9,7	11,1	10,6	10,4	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.5	0.7	0.9	0.3	0.5	0,7	Выносливость
4.	Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	5:00	4:50	4:40	5:10	5:00	4:50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	13	15	8	10	13	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	13	6	8	10	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	+1	+3	+5	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	22	20	18	22	20	18	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	70	80	90	60	70	80	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	1	2	3	1	2	3	
11.	Плавание без учета времени (м)	1	3	5	1	2	3	
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	