

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**

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	1.8	2.3	1.1	1.3	1.8	Выносливость
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:35	6:15	5:50	7:00	6:35	6:10	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	25	29	16	19	23	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	27	13	16	20	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	0	-	0	+2	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	15	14	13	14	13	12	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	126	132	140	75	85	100	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	16	21	29	10	12	19	

