

**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**

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.2	0.5	0.7	1	Выносливость
2.	Бег на 200 м (мин, с)	3:45	3:20	2:55	3:55	3:30	3:05	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	4	5	7	3	4	6	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	4	6	2	3	4	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-14	-10	-13	-8	-3	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	21	20	19	20	19	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**

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
7.	Плавание без учета времени (м)	8	13	25	8	13	25	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
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	