

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 нижних конечностей

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	4	6	9	3	4	7	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	7	9	12	5	7	10	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	11	16	22	6	11	17	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	90	120	50	70	100	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	6	9	2	4	7	

