

# 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**

## ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                                       | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                                      | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                           |
|          |                                                                                      |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)                              | 13                                                                                | 15                                                                                 | 18                                                                                  | 8                                                                                   | 9                                                                                   | 12                                                                                  | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)                  | 18                                                                                | 20                                                                                 | 24                                                                                  | 12                                                                                  | 14                                                                                  | 17                                                                                  |                           |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                                    | 32                                                                                | 41                                                                                 | 55                                                                                  | 22                                                                                  | 29                                                                                  | 40                                                                                  | Выносливость              |
| 4.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                                        | 150                                                                               | 170                                                                                | 200                                                                                 | 110                                                                                 | 130                                                                                 | 160                                                                                 |                           |
| 5.       | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)                            | 190                                                                               | 210                                                                                | 250                                                                                 | 130                                                                                 | 160                                                                                 | 200                                                                                 |                           |
| 6.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                         | 6                                                                                 | 7                                                                                  | 10                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                      |
| 7.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                      | 14                                                                                | 19                                                                                 | 25                                                                                  | 7                                                                                   | 9                                                                                   | 13                                                                                  |                           |
| 8.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +3                                                                                | +4                                                                                 | +6                                                                                  | +4                                                                                  | +5                                                                                  | +7                                                                                  | Гибкость                  |
| 9.       | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                            | 105                                                                               | 100                                                                                | 92                                                                                  | 100                                                                                 | 94                                                                                  | 87                                                                                  |                           |

**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**

(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

| №<br>п/п                                                                                                    | Наименование испытания (теста)                                                                                                               | Нормативы                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические качества           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                                              | Мужчины                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | Женщины                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                               |
|                                                                                                             |                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |                               |
| 10.                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)                                                                      | 6                                                                                 | 7                                                                                  | 9                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   | 8                                                                                   | Скоростно-силовые возможности |
| 11.                                                                                                         | Плавание без учета времени (м)                                                                                                               | 15                                                                                | 19                                                                                 | 30                                                                                  | 15                                                                                  | 19                                                                                  | 30                                                                                  | Координационные способности   |
| 12.                                                                                                         | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)                                                           | 6                                                                                 | 8                                                                                  | 10                                                                                  | 6                                                                                   | 8                                                                                   | 10                                                                                  |                               |
| 13.                                                                                                         | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15                                                                                | 20                                                                                 | 25                                                                                  | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                               |
|                                                                                                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                                                           | 18                                                                                | 25                                                                                 | 30                                                                                  | 18                                                                                  | 25                                                                                  | 30                                                                                  |                               |
| 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                                                                                   |                               |