

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	3	4	6	2	3	4	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.2	0.3	0.4	0.1	0.2	0.3	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	8	13	18	4	8	13	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	6	11	15	3	7	11	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	30	60	80	20	40	60	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	3	5	7	2	4	6	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	4	6	8	2	4	6	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	2	3	4	1	2	3	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	90	85	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	-1	-2	0	+1	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	1	2	3	1	2	3	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	1	2	4	1	2	4	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 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	