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

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	22	26	31	17	22	28	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	18	22	27	14	19	25	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	65	191	123	55	79	103	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	13	15	18	11	13	16	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	16	8	10	13	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	9	11	15	6	8	11	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	109	101	116	107	98	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	+0	+2	+1	+2	+4	

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

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	7	**Скоростно-силовые возможности**
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	**Координационные способности**
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	