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

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	18	22	27	14	17	21	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	21	25	11	16	22	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	61	89	118	52	73	98	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	7	9	12	3	6	9	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	13	5	7	10	

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

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	122	114	105	120	112	102	**Гибкость**
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	0	-2	-1	+1	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	5	6	2	3	6	**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	