# 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

## ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) | 15 | 19 | 24 | 12 | 15 | 19 | Выносливость |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 14 | 18 | 23 | 8 | 12 | 18 | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 55 | 84 | 113 | 47 | 65 | 92 | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 5 | 7 | 10 | 2 | 4 | 7 | Сила |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 4 | 6 | 8 | |

# 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

## ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | | | | | | | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 125 | 117 | 108 | 123 | 115 | 106 | **Гибкость** |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -3 | -4 | -3 | -1 | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | **Координационные способности** |
| 10. | 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 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |