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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	5	6	9	4	5	7	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.4	0.5	0.8	0.3	0.4	0.7	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	15	19	24	10	15	21	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	12	17	22	7	12	19	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	75	100	35	55	80	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	8	10	13	7	9	12	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	8	10	13	6	8	11	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	4	6	9	3	4	7	

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	98	91	100	97	88	**Гибкость**
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	+1	+2	+4	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	4	6	2	3	5	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	**Координационные способности**
13.	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		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	