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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	8	9	12	7	8	10	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.7	0.8	1.1	0.6	0.7	1	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	19	23	28	14	19	25	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	15	20	24	11	16	22	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	110	45	60	90	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	10	12	15	8	10	13	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	12	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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	106	102	96	104	100	93	**Гибкость**
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+7	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	8	4	5	7	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	**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	