

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

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	9	10	13	8	9	11	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.8	0.9	1.2	0.7	0.8	1.1	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	22	27	32	18	23	29	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	19	23	28	15	20	26	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	198	126	60	78	106	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	15	17	20	13	15	18	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	12	15	18	10	12	15	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	10	12	16	7	9	12	

