

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	1	3	5	1	2	4	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	3	5	7	2	4	6	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	4	6	8	3	5	7	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	80	100	130	60	80	100	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	70	90	30	50	70	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	4	1	2	3	Сила
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	5	7	9	3	5	7	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	10	5	7	9	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-2	-3	-2	-1	Гибкость
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	99	95	100	95	90	

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	1	2	3	1	2	3	Скоростно-силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	3	5	7	1	3	5	
13.	Плавание без учета времени (м)	1	2	4	1	2	3	Координационные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	