

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	23	29	16	20	25	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	155	185	225	115	135	165	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	105	125	155	85	105	135	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	15	6	8	12	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	15	17	20	13	15	18	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	17	19	22	15	17	20	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	+1	-2	-1	+2	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	109	101	116	108	98	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	15	18	8	10	13	
12.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	8	Координационные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	9	3	5	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	