

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	11	16	22	9	13	18	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	100	40	60	90	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	10	2	3	6	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-8	-5	-8	-6	-4	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	127	118	109	124	116	107	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	4	6	1	2	5	
12.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	6	1	2	5	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	1	3	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	