

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	5	7	12	3	5	10	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	55	70	100	35	55	80	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	27	54	70	18	36	50	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	7	1	2	3	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	3	5	8	1	3	6	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	6	9	2	4	7	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-15	-12	-13	-11	-8	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	127	118	108	

