

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	7	9	12	5	7	10	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	8	10	13	6	8	11	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	24	10	15	20	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	125	155	200	90	110	140	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	90	110	140	70	90	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	18	9	11	14	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	18	11	13	16	

