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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.6	2	1.0	1.2	1.6	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:30	6:10	5:52	6:50	6:28	6:08	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	26	11	13	17	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	18	22	8	11	15	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	17	16	15	17	16	14	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
7.	Плавание без учета времени (м)	13	19	30	13	19	30	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	