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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	9	13	17	7	9	12	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	7	9	13	4	5	9	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	70	100	36	54	80	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	5	7	10	3	5	8	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	2	3	5	2	3	4	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	2	3	6	2	3	4	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	128	119	110	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-16	-14	-11	-10	-9	-5	
9.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	