







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом







**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	15	19	25	12	16	21	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	140	160	200	100	120	150	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	85	105	135	65	85	115	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	13	4	6	9	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	14	17	10	12	15	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	16	19	12	14	17	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-1	-4	-3	0	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	122	114	105	120	111	102	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	13	16	6	8	11	
12.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	4	7	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	2	3	6	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	2	4	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	