







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом







**ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	9	14	20	7	11	14	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	90	115	150	63	85	110	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	68	90	36	55	80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	9	2	3	5	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	8	10	13	5	7	10	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-7	-9	-7	-5	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	120	110	125	119	108	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	Координационные способности
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	3	5	1	2	4	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	5	1	2	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	3	6	1	2	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	