







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом







ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	5	7	12	3	5	10	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	55	70	100	35	55	80	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	27	54	70	18	36	50	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	7	1	2	3	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	3	5	8	1	3	6	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	6	9	2	4	7	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-15	-12	-13	-11	-8	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	127	118	108	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ 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 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	1	2	3	1	2	3	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	3	
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	