







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

| №<br>п/п | Наименование испытания (теста)                                  | Нормативы  |   |   |   |   |   | Физические<br>качества    |
|----------|---|--|---|---|---|---|---|---------------------------|
|          |   | Мальчики   |   |   | Девочки   |   |   |                           |
|          |   |  |  |  |  |  |  |                           |
| 1.       | Метание теннисного мяча из положения сидя (м)                   | 1  | 3   | 5   | 1   | 2   | 4   | Скоростные<br>возможности |
| 2.       | Метание теннисного мяча из положения стоя (м)                   | 3  | 5   | 7   | 2   | 4   | 6   |                           |
| 3.       | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)               | 4  | 6   | 8   | 3   | 5   | 7   | Выносливость              |
| 4.       | Бег (без учета времени, м)                                      | 80   | 100   | 130   | 60  | 80  | 100   |                           |
| 5.       | Передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 50   | 70  | 90  | 30  | 50  | 70  |                           |
| 6.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 2  | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | Сила                      |
| 7.       | Приседание на двух ногах (количество раз)                       | 5  | 7   | 9   | 3   | 5   | 7   |                           |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 6  | 8   | 10  | 5   | 7   | 9   |                           |
| 9.       | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)   | -5   | -4  | -2  | -3  | -2  | -1  | Гибкость                  |
| 10.      | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)       | 103  | 99  | 95  | 100   | 95  | 90  |                           |

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

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