







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом







ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	2	5	9	2	4	7	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	5	7	10	4	5	8	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	6	8	12	5	7	10	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	90	120	50	70	100	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	8	2	3	6	Сила
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	-2	-1	+1	Гибкость
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	98	91	99	96	87	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

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