



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией
или другими поражениями верхних конечностей

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 10 м (с)	3,6	3,4	2,8	3,4	3,2	3,0	Скоростные возможности
2.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	7,4	8,4	8,0	7,5	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8	Выносливость
4.	Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	4:40	4:30	4:20	4:50	4:40	4:30	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	15	17	10	12	15	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	15	8	10	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+2	+3	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	25	22	20	25	22	20	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией
или другими поражениями верхних конечностей

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80	90	100	70	80	90	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	1	2	3	
11.	Плавание без учета времени (м)	2	4	6	2	4	6	Координационные способности
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	