



## 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

### ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.4	1.8	0.9	1.1	1.4	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:25	6:15	5:55	7:00	6:40	6:20	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	11	15	18	7	9	12	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	11	14	5	7	10	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-9	-6	-7	-4	-1	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	19	18	17	18	17	16	



## 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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	