



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

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.4	1.7	2	1.1	1.3	1.6	Выносливость
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:23	6:08	5:53	6:59	6:32	6:10	
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	23	8	10	14	Сила
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	7	9	12	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-4	-4	-3	0	Гибкость
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	17	16	17	16	15	



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

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
7.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	3	4	6	
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	6	
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	