

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

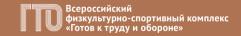
Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

## ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						
		Мужчины			Женщины			]
			TTO	TO	TO TO	Tro		Физические качества
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	22	26	31	17	22	28	- Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (c)	18	22	27	14	19	25	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	65	191	123	55	79	103	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	13	15	18	11	13	16	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	16	8	10	13	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	9	11	15	6	8	11	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	109	101	116	107	98	- Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	+0	+2	+1	+2	+4	

www.gto.ru







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

## ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						
		Мужчины			Женщины			
			TO	S. I.	01			Физические качества
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	7	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Kaansuusuus
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	Координационные способности
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	

www.gto.ru

