



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	9	11	14	7	9	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	15	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	23	30	16	20	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	160	190	230	120	140	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	90	110	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	16	7	9	13	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	21	14	16	19	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	23	16	18	21	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+2	-1	0	+3	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	117	109	99	115	107	97	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	9	5	6	8	Скоростно-силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	19	9	11	14	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	Координационные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	9	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	9	4	5	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	10	4	6	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	