



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

### ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	23	10	14	19	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	110	130	170	80	100	130	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	63	88	110	50	68	100	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	11	2	4	7	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	12	15	8	10	13	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	14	17	10	12	15	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-7	-4	-7	-5	-3	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	126	118	108	123	114	106	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

### ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	Координационные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	2	3	6	
12.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	6	1	2	5	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	1	3	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	