



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	21	28	15	18	24	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	150	180	220	110	130	160	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	120	150	80	100	130	Сила
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14	5	7	11	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	18	11	13	16	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	17	20	13	15	18	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	0	-3	-2	+1	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	111	103	118	109	100	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

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