







## 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 нижних конечностей**

### ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	25	38	12	17	21	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	70	100	130	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	150	170	200	90	120	160	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	8	2	3	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-11	-9	-6	-6	-4	-2	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	125	114	122	114	104	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	