







## 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**







### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	9	11	14	6	7	10	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	13	15	18	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	22	27	40	13	16	22	
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	170	80	100	130	Выносливость
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	180	210	100	120	150	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	11	14	5	7	11	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	101	96	90	92	89	85	

## 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**

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	4	5	8	
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
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		6	6	6	6	6	6	