









## 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 верхних конечностей

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	8,0	7,6	7,2	8,2	7,8	7,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	14,0	13,2	14,6	14,2	13,4	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,7	0,9	1,2	0,5	0,7	1	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	7:40	7:25	6:50	7:55	7:40	7:05	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	16	20	11	14	17	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	9	13	17	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	+1	+2	+4	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	19	18	20	19	18	



## 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 верхних конечностей

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	110	75	85	100	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	
11.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	Координационные способности
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	4	1	2	3	
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	