









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

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,9	6,4	7,4	7,2	6,6	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,8	12,4	11,6	13,4	13,0	12,2	
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:20	6:05	5:40	6:45	6:25	6:00	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	27	30	33	25	27	32	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	27	32	22	25	29	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+3	+4	+6	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	12	11	13	11	10	



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

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	155	105	115	125	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	33	16	20	25	
12.	Плавание без учета времени (м)	15	18	30	15	18	30	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	5	6	8	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	5	6	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	