









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

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа 70 лет и старше)







| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|----------|--|--|---|---|---|---|---|------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) | 0.7 | 0.9 | 1.2 | 0.5 | 0.7 | 1 | Выносливость |
| 2. | Бег на 200 м (мин, с) | 3:45 | 3:20 | 2:55 | 3:55 | 3:30 | 3:05 | |
| 3. | Приседание на двух ногах (количество раз) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | Сила |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -17 | -14 | -10 | -13 | -8 | -3 | Гибкость |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) | 21 | 20 | 19 | 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

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная подгруппа 70 лет и старше)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества |
|---|--|--|---|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 7. | Плавание без учета времени (м) | 8 | 13 | 25 | 8 | 13 | 25 | Координационные способности |
| 8. | Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | |
| 9. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |