









## 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

### ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	27	37	50	18	24	36	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90	115	145	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	185	230	105	140	180	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	19	2	4	7	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-6	-3	-1	-3	-1	+1	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	118	110	117	109	100	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно-силовые возможности



## 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

### ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	30	13	18	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	