







Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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)	6	7	10	5	6	8	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.5	0.6	0.9	0.4	0.5	0.8	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	17	21	26	13	18	23	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	14	18	23	9	15	20	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	105	40	60	85	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	9	11	14	8	10	13	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	9	11	14	7	9	12	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	6	8	11	4	6	9	



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	99	93	101	97	90	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	9	4	6	9	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
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	