







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

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	20	24	29	15	21	26	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	21	26	14	19	24	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	63	90	120	55	75	100	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	12	14	17	10	12	15	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	9	11	14	5	8	11	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	8	10	14	6	8	11	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	109	103	118	108	100	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	0	+1	+3	



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

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	7	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
11.	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		11	11	11	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	