









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	3	7	10	3	5	8	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	7	9	12	5	7	10	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	9	11	14	7	9	12	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	110	130	170	80	100	130	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	100	130	65	85	110	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	10	3	5	8	Сила
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	-1	0	+2	Гибкость
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	98	92	100	96	88	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	15	5	7	10	
13.	Плавание без учета времени (м)	5	7	12	5	7	12	Координационные способности
14.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	7	2	3	6	
15.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	2	3	6	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	2	3	6	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	