







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	9	11	14	7	9	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	15	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	20	28	14	18	24	
4.	Бег (без учета времени, м)	145	175	220	105	125	160	Выносливость
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	105	125	160	85	105	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	15	7	9	13	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	22	12	14	18	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	22	14	16	20	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	94	101	98	92	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

### СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	9	5	6	8	Скоростно-силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	19	9	11	14	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	Координационные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	7	9	5	6	8	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	5	6	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	6	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	