









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

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 (м)	7	9	12	5	7	10	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	8	10	13	6	8	11	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	24	10	15	20	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	125	155	200	90	110	140	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	90	110	140	70	90	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	18	9	11	14	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	18	11	13	16	









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+1	+3	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	93	102	98	90	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	11	14	17	7	9	12	
14.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	Координационные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	8	2	4	7	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	2	4	7	
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	