









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	13	18	24	11	15	20	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	120	145	180	90	110	140	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	72	100	120	58	80	110	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	3	5	8	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	18	11	13	16	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-5	-3	-5	-4	-2	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	124	116	107	121	113	104	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно-силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	12	15	5	7	10	
12.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	Координационные способности
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	4	7	
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	2	3	6	
15.	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		15	15	15	14	14	14	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	