









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней  
ампутацией или другими поражениями верхних конечностей**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	7,8	7,4	7,2	8,0	7,6	7,4
	или бег на 60 м (с)	14,0	13,6	13,2	14,2	13,8	13,4
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0,8	1	1,2	0,6	0,8	1
	или бег на 800 м (мин, с)	7.20	7.05	6.50	7.40	7.20	7.05
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	15	17	20	12	15	17
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	15	18	10	15	17
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+2	+3	+4
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	22	20	18	22	20	18



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней  
ампутацией или другими поражениями верхних конечностей**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	100	110	80	90	100
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	5	2	3	4
6	Плавание без учета времени (м)	4	6	8	4	6	8
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							