



**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**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	6,6	6,4	6,2	6,8	6,6	6,4
	или бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,2	12,8	12,2	12,0
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	1.8	2	2.3
	или бег на 800 м (мин, с)	6.05	5.50	5.35	6.20	6.05	5.50
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	30	33	25	28	30
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	28	30	23	25	28
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	14	12	15	13	11



**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**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	150	110	115	120
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	25	30	14	18	22
6	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	5	6	7
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	5	6	7
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14
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							