





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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)

	Испытания (тесты)	Нормативы										
Nº п/п		Мальчики			Девочки							
		A TO	- (1) -	(A)	- mo	- A-	S -					
Испытания (тесты) по выбору												
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	4	5	7	3	4	5					
	или бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4					
2	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (c)	10	15	20	5	10	15					
	или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	10	15	20	5	10	15					
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	90	30	50	70					
	или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	5	7	9	4	6	8					
3	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	8	10	4	6	8					
	или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	3	4	6	2	3	4					







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)

Испытания (тесты)	Нормативы										
	Мальчики			Девочки							
		4									
Испытания (тесты) по выбору											
Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80					
или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	+1	+2					
Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	4	1	2	3					
Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5					
или метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3					
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13					
ичество испытаний (тестов) выбору, которые необходимо полнить для получения знака ичия Комплекса	6	6	6	6	6	6					
	И Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) Плавание без учета времени (м) или метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) ичество испытаний (тестов) выбору в возрастной группе	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 95 или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) 2 Плавание без учета времени (м) 2 или метание теннисного мяча в цель дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) 1 ичество испытаний (тестов) выбору, которые необходимо полнить для получения знака ичия Комплекса	Испытания (тесты) Испытания (тесты) по Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 95 90 или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) 2 -2 -1 Плавание без учета времени (м) 2 3 или метание теннисного мяча в цель дистаний я 5 бросков) 1 2 2 ичество испытаний (тестов) выбору, которые необходимо полнить для получения знака ичия Комплекса	Испытания (тесты) Испытания (тесты) по выбору Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Вросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) Или метание теннисного мяча в цель дистанция 2 м (количество испытаний (тестов) выбору к отруне возрастной группе ичество испытаний (тестов) выбору, которые необходимо полнить для получения знака ичия Комплекса Испытания (тестов) выбору, которые необходимо полнить для получения знака ичия Комплекса	Испытания (тесты) Испытания (тесты) по выбору Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 95 90 85 90 или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -2 -1 0 -1 Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) 2 3 4 1 Плавание без учета времени (м) 2 3 5 2 или метание теннисного мяча в цель дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) 1 2 3 1 ичество испытаний (тестов) выбору в возрастной группе выбору, которые необходимо полить для получения знака ичия Комплекса 6 6 6 6	Испытания (тесты) Испытания (тесты) по выбору Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) 95 90 85 90 85 или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) -2 -1 0 -1 +1 Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) 2 3 4 1 2 Плавание без учета времени (м) 2 3 5 2 3 или метание теннисного мяча в цель дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) 1 2 3 1 2 ичество испытаний (тестов) выбору в возрастной группе выбору, которые необходимо выбору, которые необходимо получения знака 6 6 6 6 6					

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств