МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
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 (с)	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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	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
5	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	4	1	2	3
6	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	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							