



**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**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	5	6	8	4	5	6
	или бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.4	0.5	0.7	0.3	0.4	0.6
2	Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)	15	19	21	8	12	17
	или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	13	18	21	8	13	18
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	75	95	35	55	75
	или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	7	9	11	6	8	10
3	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	8	10	12	6	8	10
	или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	4	6	8	3	4	5



**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**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	94	90	96	93	85
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	+1	+2	+3
5	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	4	5	2	3	4
6	Плавание без учета времени (м)	3	5	7	3	5	7
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
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							