









**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 нижних конечностей**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	7	9	11	5	7	9
	или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	10	12	14	7	9	11
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	14	19	24	8	13	18
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	90	110	130	70	90	110
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	120	140	170	90	110	130
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	10	12	5	7	9



**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 нижних конечностей**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+1	+2	+3	+3	+4	+5
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	93	88	93	88	83
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5
6	Плавание без учета времени (м)	6	8	12	6	8	12
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7
	или стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12
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							