



**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**

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

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 1 | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 12 | 14 | 16 | 8 | 9 | 11 |
| | или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м) | 16 | 18 | 22 | 12 | 14 | 16 |
| 2 | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) | 30 | 40 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| | или передвижение в коляске (без учета времени, м) | 140 | 160 | 180 | 100 | 120 | 140 |
| | или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) | 180 | 200 | 220 | 120 | 140 | 160 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 7 | 8 | - | - | - |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 18 | 7 | 9 | 12 |



**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**

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

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|--|-----------|----|----|---------|----|----|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4 | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) | +4 | +5 | +6 | +5 | +6 | +7 |
| | или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 95 | 92 | 95 | 92 | 87 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Плавание без учета времени (м) | 14 | 18 | 25 | 14 | 18 | 25 |
| | или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) | 6 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 |
| | или стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 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 | | | | | | | |