



**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**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	28	33	42	25	30	40
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	115	135	155
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	140	170	200	135	165	195
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	11	5	7	9
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+5	+2	+3	+4
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	103	98	93



**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**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5
5	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
	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	10	10	10	10	10	10
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							