



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**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 (м)	2	4	6	2	3	5
	или метание теннисного мяча из положения стоя (м)	4	6	8	4	5	7
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	6	8	10	4	6	8
	или бег (без учета времени, м)	90	120	150	70	90	110
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	5	2	3	4
	или приседание на двух ногах (количество раз)	6	8	10	4	6	8
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	12	6	8	10
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	-1	-2	-1	0
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	94	90	95	90	85



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	2	3	4	1	2	3
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	4	6	8	2	4	6
6	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	2	3	4
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	15	15	15
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							