



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	11	13	15	10	12	14
	или метание теннисного мяча из положения стоя (м)	12	14	16	11	13	15
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	20	25	30	20	25	30
	или бег (без учета времени, м)	170	200	230	170	200	230
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	120	140	160
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	5	6	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	17	12	14	16
	или приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	22	17	19	21
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	24	19	21	23
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	-1	0	+2
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	102	98	107	104	99



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	9	10	7	8	9
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	18	20	14	17	19
6	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	7	9	10	7	9	10
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	8	10	6	7	9
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	17	17	17
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							