



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**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)	17	21	25	16	20	24
	или бег (без учета времени, м)	125	145	165	120	140	160
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	95	115	135	110	130	150
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	6	8	11
	или приседание на двух ногах (количество раз)	14	16	18	12	14	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	20	14	16	18
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	-2	-1	+1
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	106	103	98	108	105	100



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**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 20 с)	5	6	7	4	5	6
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	13	8	10	12
5	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)	5	6	8	5	6	8
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14
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							