









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	13	18	23	12	17	22
	или бег (без учета времени, м)	120	140	170	110	130	160
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	100	110	60	90	100
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	1	2	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	11	6	8	10
	или приседание на двух ногах (количество раз)	11	13	15	10	12	14
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	17	12	14	16
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-6	-4	-8	-7	-5
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	116	112	108	117	113	109



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Плавание без учета времени (м)	12	16	22	12	16	22
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	7	4	5	6
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	6	3	4	6
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	5	7
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств							