









**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 верхних конечностей**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.5	1.8	1	1.2	1.5
	или бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	3.20	3.05	2.50
	или бег на 400 м (мин, с)	6.15	6.05	5.55	-	-	-
2	Приседание на двух ногах (количество раз)	14	16	18	8	10	12
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	14	7	9	11
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-12	-10	-8
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	21	19	17	22	20	18



**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 верхних конечностей**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	3	5	6
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	5	6
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
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							