









**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)
ЖЕНЩИНЫ**







№ 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	1.2	1.4	0.8	1	1.2
	или бег на 200 м (мин, с)	-	-	-	3.30	3.15	3.00
	или бег на 400 м (мин, с)	6.50	6.30	6.20	-	-	-
2	Приседание на двух ногах (количество раз)	8	10	12	6	8	10
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	10	4	6	8
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	-1	-7	-5	-2
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	17	16	21	18	17



**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)
ЖЕНЩИНЫ**

№ 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 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	4	5	3	4	5
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	5	3	4	5
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							