



**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**

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.2	0.6	0.8	1
	или бег на 200 м (мин, с)	3.25	3.10	2.55	3.35	3.20	3.05
2	Приседание на двух ногах (количество раз)	4	6	7	3	4	6
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	5	6	2	3	4
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-12	-10	-9	-7	-3
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	23	21	19	22	19	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**

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
							
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	5	6	3	4	5
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	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							