









**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**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	7,4	7,2	6,8	7,6	7,4	7,0
	или бег на 60 м (с)	13,6	13,2	13,0	13,8	13,4	13,2
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	0.8	1	1.2
	или бег на 800 м (мин, с)	7.05	6.50	6.35	7.20	7.05	6.50
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	17	20	23	15	17	20
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	18	20	12	16	18
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	+3	+4	+5
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	18	16	19	17	15



**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**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	118	90	100	108
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	12	15	8	10	12
6	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	5	7
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		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							