



**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**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,5	6,3	6,0	6,9	6,7	6,4
	или бег на 60 м (с)	12,0	11,6	11,0	12,4	12,0	11,6
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	2	2.3	2.5
	или бег на 800 м (мин, с)	5.50	5.35	5.15	6.10	5.55	5.40
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	30	33	35	29	32	33
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	28	30	33	27	29	32
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+2	+3	+5
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	12	10	15	13	11



**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**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	155	165	145	150	155
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	7	8	9	6	7	8
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	32	23	28	33
6	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	7	9	10	6	8	9
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	9	10	6	8	9
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							