



**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)
ЖЕНЩИНЫ**







№ 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)	6,7	6,5	6,2	7,2	7,0	6,6
	или бег на 60 м (с)	12,6	12,0	11,8	13,0	12,6	12,2
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2	2.3	1.8	2	2.3
	или бег на 800 м (мин, с)	6.05	5.50	5.40	6.30	6.20	6.00
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	30	33	27	29	32
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	28	30	24	27	29
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+6	+7	+4	+5	+6
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	9	14	12	10



**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)
ЖЕНЩИНЫ**

№ 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)	120	125	130	115	120	125
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	16	20	24	17	21	25
6	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	7	8	6	7	8
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8
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							