









**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**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	2	2.3	2.5
	или бег на 600 м (мин, с)	6.05	5.50	5.35	6.10	5.55	5.40
2	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	31	32	26	29	30
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	26	28	31	24	26	29
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	0	+1	+3
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	15	13	11	16	14	12



**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**

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	150	137	142	147
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	7	4	5	6
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	21	26	31	20	25	30
5	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)	5	7	8	5	7	8
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							