









**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)
ЖЕНЩИНЫ**







№ 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)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	или бег на 600 м (мин, с)	6.25	6.15	5.55	6.30	6.20	6.00
2	Приседание на двух ногах (количество раз)	23	25	28	20	22	25
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	23	25	17	20	22
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+2	+3	+4
	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**

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

№ 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)	105	110	115	100	105	110
	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)	15	17	21	14	16	20
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	6	7	5	6	7
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	7	5	6	7
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							