









**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**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	1.8	1.3	1.5	1.8
	или бег на 600 м (мин, с)	6.40	6.30	6.10	6.45	6.35	6.15
2	Приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	23	17	19	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	18	20	14	17	19
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	-1	0	+1
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	14	12	17	15	13



**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**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	90	100	75	80	90
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	2	3	4
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	14	19	11	13	18
5	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	5	6	4	5	6
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	6	4	5	6
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							