









**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**

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 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 400 м (мин, с)	6.12	6.02	5.52	6.13	6.03	5.53
2	Приседание на двух ногах (количество раз)	20	22	26	18	20	23
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	17	20	22	13	15	18
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	19	17	15	20	18	16



**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**

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	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	6	7	4	6	7
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	6	7
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств							