









**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)  
ЖЕНЩИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.4	1.6	1.2	1.4	1.6
	или бег на 400 м (мин, с)	6.48	6.20	6.08	6.49	6.22	6.10
2	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	17	10	12	14
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	15	8	10	12
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-3	-2	0
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	15	14	19	16	15



**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)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Плавание без учета времени (м)	15	20	30	15	20	30
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 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		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							