









**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	15	20	8	10	15
	или бег (без учета времени, м)	100	120	150	90	110	140
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	90	40	70	80
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	9	4	6	8
	или приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	13	6	8	10
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	14	6	8	10
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-10	-7	-14	-12	-10
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	115	110	119	116	112



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	4	5	2	3	4
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	4
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5
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		4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств							