



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	9	11	13	7	9	11
	или метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	14	8	10	12
2	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	16	20	26	14	18	22
	или бег (без учета времени, м)	145	175	205	105	125	145
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	105	125	145	85	105	125
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	7	9	12
	или приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	20	12	14	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	20	14	16	18
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	96	101	98	93



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	8	5	6	7
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	18	9	11	13
6	Плавание без учета времени (м)	14	18	23	14	18	23
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	7	9	5	6	8
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	5	6	8
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	16	16	16
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							