



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	9	11	13	8	10	12
	или метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	14	9	11	13
2	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	18	22	26	18	22	26
	или бег (без учета времени, м)	130	150	170	130	150	170
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	120	140	100	120	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14	8	10	13
	или приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	20	15	17	19
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	22	17	19	21
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	0	+1	+3
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	95	105	102	97



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	8	9	6	7	8
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	11	13	15	10	12	14
6	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	7	9	6	7	9
	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	5	7	9
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	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							