









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	19	24	29	18	23	28
	или бег (без учета времени, м)	165	195	225	160	190	220
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	115	135	155	110	130	150
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	4	5	6
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	15	10	12	14
	или приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	20	14	16	18
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	22	16	18	20
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	-3	-2	0
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	108	105	101	110	107	103



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	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	12	15	17
5	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	8	9	6	8	9
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	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		15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							