









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом**

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**







| №<br>п/п                           | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                    |   | от 50 до 54 лет   |   |   | от 55 до 59 лет   |   |   |
|                                    |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |   |   |   |   |   |   |
| 1                                  | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)                   | 11  | 15  | 19  | 10  | 14  | 18  |
|                                    | или бег (без учета времени, м)                                      | 90  | 110   | 130   | 80  | 100   | 120   |
|                                    | или передвижение в коляске (без учета времени, м)                   | 55  | 75  | 100   | 45  | 65  | 90  |
| 2                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)     | 3   | 5   | 7   | 3   | 4   | 6   |
|                                    | или приседание на двух ногах (количество раз)                       | 9   | 11  | 13  | 8   | 10  | 12  |
|                                    | или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 11  | 13  | 15  | 10  | 12  | 14  |
| 3                                  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)       | -6  | -4  | -3  | -7  | -5  | -4  |
|                                    | или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)       | 113   | 110   | 106   | 114   | 111   | 107   |



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом**

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

| №<br>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)   | 12  | 16  | 22  | 12  | 16  | 22  |
|   | или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток) | 3   | 4   | 6   | 2   | 3   | 5   |
|   | или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)     | 2   | 3   | 5   | 2   | 3   | 5   |
|   | или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)               | 2   | 4   | 6   | 2   | 4   | 6   |
| 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                           |  |   |   |   |   |   |   |