



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц  
с травмами позвоночника и поражением спинного мозга**

**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		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	10	11	12	9	10	11
	или бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.9	1	1.2	0.8	0.9	1.1
2	Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)	18	23	27	20	25	29
	или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	14	19	24	16	21	26
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	80	100	66	86	106
	или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	12	14	16	14	16	18
3	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	10	12	14	11	13	15
	или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	11	8	10	12



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц  
с травмами позвоночника и поражением спинного мозга**

**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		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	95	105	102	97
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+6	+3	+4	+5
5	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	8	5	6	7
6	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	2	3	4
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
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							