



**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**

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







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	13	16	19	12	15	18
	или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	9	14	18	8	12	16
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	52	72	92	50	70	90
2	или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	8	10	12	7	9	11
	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	3	5	7	3	4	5
	или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	5	7	8	4	6	7



**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**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
3	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	113	110	106	114	111	107
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	-1	-4	-3	-2
4	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)	1	2	3	1	2	3
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
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							