









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней
ампутацией или другими поражениями нижних конечностей**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	13	18	21	10	15	18
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	110	130	70	100	120
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	100	130	160	90	120	150
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	4	2	3	4
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-5	-3	-2	-7	-5	-3
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	114	109	104	115	110	105
4	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	5	3	4	5
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
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							