



**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**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	4	5	7	3	4	6
	или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	6	8	10	4	6	8
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	15	20	5	10	15
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	90	120	150	70	90	110
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	2	3	5



**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**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	0	+1	0	+2	+3
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	1	2	3
6	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11
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							