









**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**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	32	42	52	30	40	50
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	190	140	160	180
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	190	210	240	180	200	230
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	2	3	5
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	20	9	12	19
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-2	-1	0	-4	-2	-1
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	117	113	105	117	115	110



**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**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	6	3	4	5
5	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	6	7
	или стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							