



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом**

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 70 лет и старше)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	6	8	12	4	6	10
	или бег (без учета времени, м)	60	80	100	40	60	80
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	30	60	70	20	40	50
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	1	2	3
	или приседание на двух ногах (количество раз)	4	6	8	2	4	6
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	9	3	5	7
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-16	-14	-12	-12	-10	-8
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	117	113	117	114	108



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом**

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 70 лет и старше)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	1	2	3	1	2	3
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	3
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
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