



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**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 1 кг на вытянутых руках (с)	11	15	19	10	14	18
	или бег (без учета времени, м)	90	110	130	80	100	120
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	75	100	45	65	90
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	3	4	6
	или приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	13	8	10	12
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	13	15	10	12	14
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-3	-7	-5	-4
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	113	110	106	114	111	107



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**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							
4	Плавание без учета времени (м)	12	16	22	12	16	22
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	4	6	2	3	5
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	5
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	4	6
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							