МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	10	12	14	7	8	10
	или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	14	16	18	9	11	13
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	25	30	40	15	18	22
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	170	90	110	130
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	170	190	210	110	130	150
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	7	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	14	6	8	11

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+5	+4	+5	+6
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	99	94	90	94	90	85
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	7	4	5	6
6	Плавание без учета времени (м)	10	14	18	10	14	18
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	5	6	8
	или стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12
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							