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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	9	10	12	8	9	11
	или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	13	15	17	14	16	18
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	25	30	40	30	35	45
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	120	140	160
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	140	170	200	140	170	200
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	13	9	12	14
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+5	+6	+7	+4	+5	+6
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	92	87	97	94	88

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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7
6	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)	7	9	10	6	8	9
	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		12	12	12	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							