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

Испытания (тесты) по выбору для лиц
с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	15	18	21	14	17	20
	или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	12	17	22	10	15	20
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	58	78	98	55	75	95
	или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	10	12	14	9	11	13
2	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	4	7	9	3	6	8
	или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	6	8	10	5	7	9

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц
с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
3	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	110	107	102	111	108	104
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	-2	-1	0
4	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	4	6	2	3	5
5	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
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							