



**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**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	11	13	17	10	12	15
	или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	7	11	15	6	8	12
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	47	67	88	45	65	85
	или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	6	8	10	5	7	9
2	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	2	3	4	2	3	4
	или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	3	5	6	3	4	5



**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**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
3	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	115	112	108	116	113	109
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-3	-8	-6	-4
4	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
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							