









**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**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

| №<br>п/п                           | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                    |   | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|                                    |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |   |   |   |   |   |   |
| 1                                  | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)   | 5   | 6   | 8   | 4   | 5   | 6   |
|                                    | или бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)                 | 0.4   | 0.5   | 0.7   | 0.3   | 0.4   | 0.6   |
| 2                                  | Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)  | 15  | 19  | 21  | 8   | 12  | 17  |
|                                    | или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)                         | 13  | 18  | 21  | 8   | 13  | 18  |
|                                    | или передвижение в коляске (без учета времени, м)   | 45  | 75  | 95  | 35  | 55  | 75  |
|                                    | или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)                          | 7   | 9   | 11  | 6   | 8   | 10  |
| 3                                  | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)   | 8   | 10  | 12  | 6   | 8   | 10  |
|                                    | или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 4   | 6   | 8   | 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**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)   | Нормативы |    |    |         |    |    |
|---|---|-----------|----|----|---------|----|----|
|   |   | Мальчики  |    |    | Девочки |    |    |
|   |   |           |    |    |         |    |    |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |           |    |    |         |    |    |
| 4   | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)                             | 98        | 94 | 90 | 96      | 93 | 85 |
|   | или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                     | -1        | 0  | +1 | +1      | +2 | +3 |
| 5   | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)                                   | 3         | 4  | 5  | 2       | 3  | 4  |
| 6   | Плавание без учета времени (м)  | 3         | 5  | 7  | 3       | 5  | 7  |
|   | 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   |   | 13        | 13 | 13 | 13      | 13 | 13 |
| 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                             |   |           |    |    |         |    |    |