



**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**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	6	7	9	5	6	7
	или бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7
2	Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)	17	21	24	12	17	21
	или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	14	19	22	9	14	19
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80
	или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	9	11	13	8	10	12
3	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	9	11	13	7	9	11
	или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	5	7	9	4	5	7



**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**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	99	95	91	97	94	88
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+2	+3	+4
5	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	6	3	4	5
6	Плавание без учета времени (м)	4	6	8	4	6	8
	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							