



**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**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	9	10	12	8	9	10
	или бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.8	0.9	1.1	0.7	0.8	1
2	Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)	21	25	28	16	21	25
	или удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	16	21	24	12	17	22
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	90	110	50	70	90
	или передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	12	14	16	10	12	14
3	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	15	9	11	13
	или сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	8	10	12	6	8	10



**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**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	96	101	98	93
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7
5	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	8	5	6	7
6	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)	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							