









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней
ампутацией или другими поражениями верхних конечностей**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 10 м (с)	3,6	3,4	2,8	3,4	3,2	3,0
	или бег на 30 м (с)	8,2	7,8	7,4	8,4	8,0	7,5
2	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8
	или смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	4.40	4.30	4.20	4.50	4.40	4.30
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	15	17	10	12	15
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	15	8	10	12
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+2	+3
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	25	22	20	25	22	20



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней
ампутацией или другими поражениями верхних конечностей**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80	90	100	70	80	90
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	4	1	2	3
6	Плавание без учета времени (м)	2	4	6	2	4	6
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3
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							