



**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**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	7,2	6,8	6,6	7,4	7,0	6,8
	или бег на 60 м (с)	13,0	12,6	12,2	13,2	13,0	12,8
2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.2	1.5	1.8
	или бег на 800 м (мин, с)	6.35	6.20	6.05	6.50	6.35	6.20
3	Приседание на двух ногах (количество раз)	23	25	28	20	23	25
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	25	18	20	23
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+4	+5	+6
	или наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	16	14	17	15	13



**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**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	125	130	95	105	110
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	7	4	5	6
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	17	20	10	12	14
6	Плавание без учета времени (м)	10	14	18	10	14	18
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	8	5	6	7
	или метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	6	7
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14
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							