









**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 нижних конечностей**

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	20	25	8	10	15
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	80	100	40	60	80
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	100	120	140	70	100	120
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	5	1	2	3
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-14	-12	-10	-9	-7	-4
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	121	120	118	118	116	114
4	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	5
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств							