









**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**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	5	7	9	4	5	7
	или метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	8	10	12	6	8	10
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	22	7	12	17
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	100	120	60	80	100
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	110	130	160	80	100	120
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	7	9	3	5	7



**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**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	0	+1	+2	+2	+3	+4
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	97	92	87	92	87	82
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	5	2	3	4
6	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11
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							