









**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**

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	25	35	45	20	30	40
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	170	125	145	165
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	170	190	210	165	185	205
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	1	2	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	16	6	9	14
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	116	112	119	117	113



**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**

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	7	4	6	7
	или стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
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							