









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	8	12	14	6	8	12
	или бег (без учета времени, м)	70	90	110	65	85	105
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	60	80	30	50	65
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	5	2	3	4
	или приседание на двух ногах (количество раз)	6	8	10	3	5	7
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	12	4	6	8
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-6	-5	-10	-8	-6
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	115	112	108	116	113	109



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 60 до 69 лет включительно)  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	3	4	2	3	4
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	4	2	3	4
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	5	2	3	4
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
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							