



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	4	8	10	4	6	8
	или метание теннисного мяча из положения стоя (м)	8	10	12	6	8	10
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	12	14	8	10	12
	или бег (без учета времени, м)	120	140	170	90	110	130
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	90	110	130	70	90	110
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	10	4	6	8
	или приседание на двух ногах (количество раз)	10	12	14	8	10	12
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	14	16	10	12	14
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	96	92	97	94	88



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	6	3	4	5
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	12	15	6	8	10
6	Плавание без учета времени (м)	6	8	12	6	8	12
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	2	4	6
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	3	4	6
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	2	4	6
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	16	16	16
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							