

## 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 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	12	14	17	7	8	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	18	21	25	12	15	18	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	37	46	60	27	32	45	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	205	250	120	155	200	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	10	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	26	8	11	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	110	104	97	100	96	88	



## 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 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	5	7	9	
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	