



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 верхних конечностей**

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 10 м (с)	4,0	3,8	3,2	3,8	3,6	3,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 30 м (с)	11,8	10,0	9,7	11,1	10,6	10,4		
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0,5	0,7	0,9	0,3	0,5	0,7	Выносливость	
4.	Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	5:00	4:50	4:40	5:10	5:00	4:50		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	13	15	8	10	13	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	13	6	8	10		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	+1	+3	+5	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	22	20	18	22	20	18		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	70	80	90	60	70	80	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	1	2	3	1	2	3		
11.	Плавание без учета времени (м)	1	3	5	1	2	3	Координа- ционные способности	
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	3	1	2	3		
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13		
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									



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 верхних конечностей**

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 10 м (с)	3,6	3,4	2,8	3,4	3,2	3,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 30 м (с)	8,2	7,8	7,4	8,4	8,0	7,5		
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.6	0.8	1	0.4	0.6	0.8	Выносливость	
4.	Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)	4:40	4:30	4:20	4:50	4:40	4:30		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	15	17	10	12	15	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	15	8	10	12		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+2	+3	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	25	22	20	25	22	20		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80	90	100	70	80	90	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	2	3	4	1	2	3		
11.	Плавание без учета времени (м)	2	4	6	2	4	6	Координа- ционные способности	
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4	1	2	3		
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13		
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									



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 верхних конечностей**

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 10 м (с)	8,0	7,6	7,2	8,2	7,8	7,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	14,4	14,0	13,2	14,6	14,2	13,4		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.2	0.5	0.7	1	Выносливость	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	7:40	7:25	6:50	7:55	7:40	7:05		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	16	20	11	14	17	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	9	13	17		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	+1	+2	+4	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	19	18	20	19	18		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	110	75	85	100	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	2	3	5	1	2	4		
11.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	Координа- ционные способности	
12.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	4	1	2	3		
13.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	3		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13		
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									



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 верхних конечностей**

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мальчики			Девочки				
1.	Бег на 30 м (с)	7,6	7,4	6,8	7,8	7,6	7,0	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	13,8	13,4	13,0	14,0	13,6	13,2		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.9	1.1	1.5	0.7	0.9	1.2	Выносливость	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	7:10	7:00	6:35	7:30	7:15	6:50		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	19	23	14	16	20	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	17	20	11	15	18		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+2	+3	+5	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	17	16	18	16	15		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	100	118	80	90	108	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	3	4	6	2	3	5		
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	15	7	9	12	Координа- ционные способности	
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10		
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	8	3	4	7	Координа- ционные способности	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	3	4	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



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 верхних конечностей**

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 30 м (с)	7,4	7,0	6,6	7,6	7,2	6,8	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	13,4	13,0	12,2	13,6	13,4	12,8		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.4	1.7	2	1.1	1.4	1.8	Выносливость	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:55	6:35	6:05	7:15	6:50	6:20		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	21	24	28	18	21	25	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	25	16	18	23		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	17	15	14	16	14	13		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	116	123	130	93	103	110	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	4	5	7	3	4	6		
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	14	16	20	9	11	14	Координа- ционные способности	
12.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18		
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7	Координа- ционные способности	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	5	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВЮНИКС
ИДЕАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
КОМПЛЕКСНОГО
ПРОЕКТА

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 верхних конечностей**

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 30 м (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,4	12,0	11,2	13,0	12,4	12,0		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	2.3	Выносливость	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:15	6:00	5:35	6:30	6:15	5:50		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	26	28	33	23	26	30	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	26	30	21	24	28		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	13	12	13	12	11		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	100	110	120	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	5	6	8	4	5	7		
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	18	23	30	12	16	22	Координа- ционные способности	
12.	Плавание без учета времени (м)	13	17	25	13	17	25		
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	7	Координа- ционные способности	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	5	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									



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 верхних конечностей**

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Юноши			Девушки				
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,4	6,1	6,8	6,6	6,3	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,0	12,8	12,2	11,9		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,3	2,4	1,8	2	2,2	Выносливость	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:05	5:50	5:25	6:20	6:05	5:40		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	30	34	25	28	31	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	28	32	23	25	30		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+7	+5	+6	+7	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	14	13	15	13	12		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	155	110	115	125	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	6	7	9	5	6	8		
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	25	32	14	18	24	Координа- ционные способности	
12.	Плавание без учета времени (м)	14	18	27	14	18	27		
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	5	6	7	Координа- ционные способности	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	5	6	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВЮНИВИАР
ИДЕАЛНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗИЧЕСКОГО
КОМПЛЕКСА

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 верхних конечностей**

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,5	6,0	6,9	6,7	6,2	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,2	11,8	11,0	12,8	12,2	11,8		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	2.3	Выносливость	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:00	5:45	5:15	6:20	6:00	5:40		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	31	35	26	28	33	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	27	29	33	24	27	30		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+7	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	11	10	12	10	9		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	165	110	115	130	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	6	7	9	5	6	8		
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	21	26	32	15	19	24	Координа- ционные способности	
12.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30		
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	8	Координа- ционные способности	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	5	6	8		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВЮНИВИЗИОННЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА

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 верхних конечностей**

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,9	6,4	7,4	7,2	6,6	Скоростные возможности	
2.	Бег на 60 м (с)	12,8	12,4	11,6	13,4	13,0	12,2		
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.9	2.2	2.5	1.7	1.9	2.3	Выносливость	
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6:20	6:05	5:40	6:45	6:25	6:00		
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	27	30	33	25	27	32	Сила	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	27	32	22	25	29		
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+3	+4	+6	Гибкость	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	12	11	13	11	10		
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	155	105	115	125	Скоростно- силовые возможности	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	5	6	8	4	5	7		
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	33	16	20	25	Координа- ционные способности	
12.	Плавание без учета времени (м)	15	18	30	15	18	30		
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	5	6	8	Координа- ционные способности	
14.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	5	6	8		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		14	14	14	14	14	14		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6		
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ПРОЕКТОВЮРИДИЧЕСКИЙ
ОПЕРАТОР
ФОНДОУЧЕРНОГО
КОНЦЕРНА «ГТО»

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 верхних конечностей**

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2.1	2.5	1.3	1.6	2	Выносливость	
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:25	6:05	5:35	6:45	6:25	5:55		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	26	29	32	21	23	28	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	26	31	18	21	25		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	+1	+4	+1	+2	+5	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	13	12	11	12	11	10		
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	144	146	150	108	111	115	Скоростно- силовые возможности	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	4	5	7	3	4	6		
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	19	24	31	14	16	21		
10.	Плавание без учета времени (м)	15	19	30	15	19	30	Координа- ционные способности	
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7		
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	4	5	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5		
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВЮРИДИЧЕСКИЙ
ОПЕРАТОР
ФОНДОВЫХ
МОСКОВСКОГО
КОМПЛЕКСА

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 верхних конечностей**

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.8	2.1	2.5	1.3	1.6	2	Выносливость	
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:30	6:15	5:40	6:50	6:35	6:00		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	24	27	30	18	20	25	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	22	24	29	15	18	22		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	13	12	13	12	11		
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	147	90	100	110	Скоростно- силовые возможности	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	3	4	6	2	3	5		
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	18	23	30	12	14	20		
10.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	Координа- ционные способности	
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	4	5	7		
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	5	7		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5		
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВЮРИДИЧЕСКИЙ
ОПЕРАТОР
ФОНДОВЫХ
МОСКОВСКОГО
МАРКЕТИНГА

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 верхних конечностей**

ДВЕННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	1.8	2.3	1.1	1.3	1.8	Выносливость	
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:35	6:15	5:50	7:00	6:35	6:10		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	25	29	16	19	23	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	27	13	16	20		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-1	0	-	0	+2	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	15	14	13	14	13	12		
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	126	132	140	75	85	100	Скоростно- силовые возможности	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	2	3	5	1	2	4		
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	16	21	29	10	12	19		
10.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	Координа- ционные способности	
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6		
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5		
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ
ПРОЕКТОВЮНИКСИЙНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФОНДОВЫХ ПРОЕКТОВ

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 верхних конечностей**

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.6	1.8	2.3	1.1	1.3	1.8	Выносливость	
2.	Бег на 600 м (мин, с)	6:40	6:20	5:55	7:00	6:40	6:15		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	22	24	28	15	17	22	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	19	21	26	12	15	19		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-3	-1	-3	-1	+1	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	15	14	15	14	13		
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	128	136	78	84	90	Скоростно- силовые возможности	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с.)	2	3	5	1	2	4		
9.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	15	20	28	9	11	18		
10.	Плавание без учета времени (м)	13	20	30	13	20	30	Координа- ционные способности	
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6		
12.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	12	12	12		
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5		
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВНациональный
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

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 верхних конечностей**

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.6	2	1.0	1.2	1.6	Выносливость	
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:30	6:10	5:52	6:50	6:28	6:08		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	18	20	26	11	13	17	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	18	22	8	11	15		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	17	16	15	17	16	14		
7.	Плавание без учета времени (м)	13	19	30	13	19	30	Координа- ционные способности	
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	3	4	6		
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

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 верхних конечностей**

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.4	1.7	2	1.1	1.3	1.6	Выносливость	
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:23	6:08	5:53	6:59	6:32	6:10		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	23	8	10	14	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	14	18	7	9	12		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-7	-4	-4	-3	0	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	18	17	16	17	16	15		
7.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координа- ционные способности	
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	6	3	4	6		
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	6	3	4	6		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВОФИЦИАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО»

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 верхних конечностей**

ШЕСНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.1	1.4	1.8	0.9	1.1	1.4	Выносливость	
2.	Бег на 400 м (мин, с)	6:25	6:15	5:55	7:00	6:40	6:20		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	11	15	18	7	9	12	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	11	14	5	7	10		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-12	-9	-6	-7	-4	-1	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	19	18	17	18	17	16		
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координа- ционные способности	
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5		
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВЮНИКСИЙ
ОПЕРАТОР
КОМПЛЕКСНОГО
ПРОЕКТА

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 верхних конечностей**

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.9	1.1	1.5	0.7	0.9	1.2	Выносливость	
2.	Бег на 200 м (мин, с)	3:30	3:15	2:50	3:40	3:20	3:00		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	6	9	12	4	7	10	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	11	3	5	8		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-10	-8	-9	-5	-2	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	20	19	18	19	18	17		
7.	Плавание без учета времени (м)	8	14	25	8	14	25	Координа- ционные способности	
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5		
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
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									

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ ПРОЕКТОВНациональный
ОПЕРАТОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

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 верхних конечностей**

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества	
		Мужчины			Женщины				
1.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.2	0.5	0.7	1	Выносливость	
2.	Бег на 200 м (мин, с)	3:45	3:20	2:55	3:55	3:30	3:05		
3.	Приседание на двух ногах (количество раз)	4	5	7	3	4	6	Сила	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	4	6	2	3	4		
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-14	-10	-13	-8	-3	Гибкость	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	21	20	19	20	19	18		
7.	Плавание без учета времени (м)	8	13	25	8	13	25	Координа- ционные способности	
8.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	6	2	3	5		
9.	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5		
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
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									