



Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|--|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 8 | 13 | 18 | 4 | 8 | 13 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 6 | 11 | 15 | 3 | 7 | 11 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 30 | 60 | 80 | 20 | 40 | 60 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 4 | 6 | 8 | 2 | 4 | 6 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 95 | 90 | 95 | 90 | 85 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -3 | -1 | -2 | 0 | +1 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания 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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|--|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 5 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 10 | 15 | 20 | 5 | 10 | 15 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 10 | 15 | 20 | 5 | 10 | 15 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 40 | 70 | 90 | 30 | 50 | 70 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 5 | 7 | 9 | 4 | 6 | 8 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 95 | 90 | 85 | 90 | 85 | 80 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | 0 | -1 | +1 | +2 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания 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-КУЛЬТУРНЫХ ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-Спортивного Комплекса

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 4 | 5 | 8 | 3 | 4 | 6 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.3 | 0.4 | 0.7 | 0.2 | 0.3 | 0.6 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 13 | 17 | 21 | 6 | 10 | 17 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 11 | 16 | 21 | 6 | 11 | 18 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 40 | 70 | 95 | 30 | 50 | 75 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 6 | 8 | 11 | 5 | 7 | 10 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 3 | 5 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 100 | 96 | 90 | 98 | 95 | 85 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | +1 | 0 | +1 | +3 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 2 | 4 | 7 | 2 | 4 | 7 | | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| 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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|--|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 5 | 6 | 9 | 4 | 5 | 7 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.4 | 0.5 | 0.8 | 0.3 | 0.4 | 0.7 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 15 | 19 | 24 | 10 | 15 | 21 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 12 | 17 | 22 | 7 | 12 | 19 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 45 | 75 | 100 | 35 | 55 | 80 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 8 | 10 | 13 | 7 | 9 | 12 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 11 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 4 | 7 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 102 | 98 | 91 | 100 | 97 | 88 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | 0 | +2 | +1 | +2 | +4 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 3 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | Координа- ционные способности | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания 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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|--|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Юноши | | | Девушки | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 6 | 7 | 10 | 5 | 6 | 8 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.5 | 0.6 | 0.9 | 0.4 | 0.5 | 0.8 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 17 | 21 | 26 | 13 | 18 | 23 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 14 | 18 | 23 | 9 | 15 | 20 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 80 | 105 | 40 | 60 | 85 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 9 | 11 | 14 | 8 | 10 | 13 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 6 | 8 | 11 | 4 | 6 | 9 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 102 | 99 | 93 | 101 | 97 | 90 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +2 | +3 | +5 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 4 | 6 | 9 | 4 | 6 | 9 | | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания 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 СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-
спортивного
комплекса

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|----|--------------------------------------|--|
| | | Юноши | | | Девушки | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 8 | 9 | 12 | 7 | 8 | 10 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.7 | 0.8 | 1.1 | 0.6 | 0.7 | 1 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 19 | 23 | 28 | 14 | 19 | 25 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 15 | 20 | 24 | 11 | 16 | 22 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 55 | 80 | 110 | 45 | 60 | 90 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 106 | 102 | 96 | 104 | 100 | 93 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +2 | +3 | +5 | +4 | +5 | +7 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 | | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| 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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Юноши | | | Девушки | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 9 | 10 | 13 | 8 | 9 | 11 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.8 | 0.9 | 1.2 | 0.7 | 0.8 | 1.1 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 21 | 25 | 29 | 16 | 21 | 26 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 16 | 21 | 25 | 12 | 17 | 23 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 60 | 90 | 115 | 50 | 70 | 95 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 15 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 11 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 103 | 100 | 95 | 101 | 98 | 92 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +3 | +4 | +6 | +5 | +6 | +8 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 | | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| 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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|--|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) | 10 | 11 | 14 | 9 | 10 | 12 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.9 | 1 | 1.3 | 0.8 | 0.9 | 1.2 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 21 | 25 | 30 | 17 | 22 | 27 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 16 | 21 | 26 | 13 | 18 | 24 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 60 | 90 | 120 | 50 | 75 | 100 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 16 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 9 | 11 | 15 | 6 | 8 | 11 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 112 | 106 | 98 | 113 | 103 | 95 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | +1 | +2 | +4 | +3 | +4 | +6 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 6 | 7 | 9 | 5 | 6 | 8 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения звания 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 СОЦИАЛЬНЫХ
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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) | 9 | 10 | 13 | 8 | 9 | 11 | Скоростные возможности | |
| 2. | Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м) | 0.8 | 0.9 | 1.2 | 0.7 | 0.8 | 1.1 | | |
| 3. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 22 | 27 | 32 | 18 | 23 | 29 | Выносливость | |
| 4. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 19 | 23 | 28 | 15 | 20 | 26 | | |
| 5. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 70 | 98 | 126 | 60 | 78 | 106 | Выносливость | |
| 6. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 15 | 17 | 20 | 13 | 15 | 18 | | |
| 7. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 12 | 15 | 18 | 10 | 12 | 15 | Сила | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 10 | 12 | 16 | 7 | 9 | 12 | | |
| 9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 119 | 109 | 99 | 115 | 107 | 97 | Гибкость | |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | 0 | +1 | +3 | +2 | +4 | +5 | | |
| 11. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 5 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | Скоростно- силовые возможности | |
| 12. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | Координа- ционные способности | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| 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-КУЛЬТУРНЫХ 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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 22 | 26 | 31 | 17 | 22 | 28 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 18 | 22 | 27 | 14 | 19 | 25 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 65 | 91 | 123 | 55 | 79 | 103 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 13 | 15 | 18 | 11 | 13 | 16 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 11 | 13 | 16 | 8 | 10 | 13 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 9 | 11 | 15 | 6 | 8 | 11 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 118 | 109 | 101 | 116 | 107 | 98 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -1 | +0 | +2 | +1 | +2 | +4 | | |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 7 | Скоростно- силовые возможности | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | | |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака 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 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 травмами позвоночника
и поражением спинного мозга**

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 20 | 24 | 29 | 15 | 21 | 26 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 17 | 21 | 26 | 14 | 19 | 24 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 63 | 90 | 120 | 55 | 75 | 100 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 12 | 14 | 17 | 10 | 12 | 15 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 9 | 11 | 14 | 5 | 8 | 11 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 8 | 10 | 14 | 6 | 8 | 11 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 120 | 109 | 103 | 118 | 108 | 100 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -2 | -1 | +1 | 0 | +1 | +3 | | |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 4 | 5 | 7 | 3 | 4 | 7 | Скоростно- силовые возможности | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | | |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | Координа- ционные способности | |
| 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
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ДВЕННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 18 | 22 | 27 | 14 | 17 | 21 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 17 | 21 | 25 | 11 | 16 | 22 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 61 | 89 | 118 | 52 | 73 | 98 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 11 | 13 | 16 | 9 | 11 | 14 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 7 | 9 | 12 | 3 | 6 | 9 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 7 | 9 | 13 | 5 | 7 | 10 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 122 | 114 | 105 | 120 | 112 | 102 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -4 | -3 | 0 | -2 | -1 | +1 | | |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 3 | 5 | 6 | 2 | 3 | 6 | Скоростно- силовые возможности | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | | |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака 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
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 травмами позвоночника
и поражением спинного мозга**

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|--------------------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 16 | 20 | 25 | 13 | 16 | 20 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 16 | 20 | 24 | 9 | 14 | 20 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 60 | 85 | 115 | 50 | 70 | 95 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 6 | 8 | 11 | 2 | 5 | 8 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 4 | 6 | 9 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 125 | 117 | 107 | 120 | 111 | 104 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -6 | -4 | -1 | -3 | -2 | 0 | | |
| 9. | Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с) | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 5 | Скоростно- силовые возможности | |
| 10. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | | |
| 11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | Координа- ционные способности | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака 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 ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|-----------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 15 | 19 | 24 | 12 | 15 | 19 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 14 | 18 | 23 | 8 | 12 | 18 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 55 | 84 | 113 | 47 | 65 | 92 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 9 | 11 | 14 | 7 | 9 | 12 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 5 | 7 | 10 | 2 | 4 | 7 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 4 | 6 | 8 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 125 | 117 | 108 | 123 | 115 | 106 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -8 | -6 | -3 | -4 | -3 | -1 | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | Координационные способности | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знако 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
ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-
спортивного
комплекса

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|-------------------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 15 | 19 | 23 | 11 | 14 | 18 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 13 | 17 | 22 | 7 | 11 | 16 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 55 | 80 | 110 | 45 | 65 | 90 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 8 | 10 | 13 | 6 | 8 | 11 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 4 | 6 | 9 | 2 | 3 | 5 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 7 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 128 | 119 | 109 | 125 | 115 | 107 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -10 | -8 | -5 | -5 | -4 | -2 | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | Координа- ционные способности | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| 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 | | | | | | | | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫХ
ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-Спортивного
Комплекса

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ШЕСНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|-------------------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 12 | 16 | 21 | 10 | 13 | 17 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 11 | 14 | 18 | 6 | 10 | 15 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 52 | 80 | 108 | 43 | 60 | 88 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 7 | 9 | 12 | 5 | 7 | 10 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 3 | 5 | 8 | 1 | 2 | 4 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 128 | 120 | 110 | 125 | 117 | 108 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -12 | -10 | -7 | -7 | -5 | -3 | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 | Координа- ционные способности | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| 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 | | | | | | | | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-КОМПЛЕКСНЫХ
ПРОЕКТОВНациональный
Оператор
Физкультурно-
спортивного
комплекса

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|-------------------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 11 | 15 | 19 | 9 | 11 | 15 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 9 | 11 | 15 | 5 | 7 | 12 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 50 | 75 | 105 | 40 | 58 | 85 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 6 | 8 | 11 | 4 | 6 | 9 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 2 | 3 | 7 | 1 | 2 | 4 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 5 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 130 | 122 | 112 | 125 | 118 | 109 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -14 | -12 | -9 | -9 | -7 | -4 | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 | Координа- ционные способности | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| 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 | | | | | | | | | |

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

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества | |
|---|---|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|-----------------------------|--|
| | | Мужчины | | | Женщины | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1. | Удержание медицинбола 500 гр на вытянутых руках (с) | 9 | 13 | 17 | 7 | 9 | 12 | Выносливость | |
| 2. | Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) | 7 | 9 | 13 | 4 | 5 | 9 | | |
| 3. | Передвижение в коляске (без учета времени, м) | 45 | 70 | 100 | 36 | 54 | 80 | | |
| 4. | Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м) | 5 | 7 | 10 | 3 | 5 | 8 | | |
| 5. | Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | Сила | |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз) | 2 | 3 | 6 | 2 | 3 | 4 | | |
| 7. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) | 130 | 122 | 113 | 128 | 119 | 110 | Гибкость | |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) | -16 | -14 | -11 | -10 | -9 | -5 | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 5 | 7 | 10 | 5 | 7 | 10 | Координационные способности | |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| 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 | | | | | | | | | |