









# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### 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 (м)	1	3	5	1	2	4	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	3	5	7	2	4	6	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	4	6	8	3	5	7	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	80	100	130	60	80	100	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	70	90	30	50	70	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	4	1	2	3	Сила
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	5	7	9	3	5	7	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	10	5	7	9	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-2	-3	-2	-1	Гибкость
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	99	95	100	95	90	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	1	2	3	1	2	3	Скоростно- силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	3	5	7	1	3	5	
13.	Плавание без учета времени (м)	1	2	4	1	2	3	Координа- ционные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	15	15	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 церебральным параличом

#### 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 (м)	2	4	6	2	3	5	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	4	6	8	4	5	7	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	6	8	10	4	6	8	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	90	120	150	70	90	110	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	4	5	2	3	4	Сила
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	6	8	10	4	6	8	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	12	6	8	10	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	-1	-2	-1	0	Гибкость
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	98	94	90	95	90	85	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	2	3	4	1	2	3	Скоростно- силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	4	6	8	2	4	6	
13.	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5	Координа- ционные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	3	4	5	2	3	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	15	15	15	
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 церебральным параличом

#### 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 (м)	2	5	9	2	4	7	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	5	7	10	4	5	8	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	6	8	12	5	7	10	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	90	120	50	70	100	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	8	2	3	6	Сила
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	0	-2	-1	+1	Гибкость
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	98	91	99	96	87	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно- силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	5	7	10	3	5	8	
13.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	Координа- ционные способности
14.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	4	1	2	3	
15.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	5	1	2	4	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	5	1	2	4	
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								

# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### 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 (м)	3	7	10	3	5	8	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	7	9	12	5	7	10	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	9	11	14	7	9	12	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	110	130	170	80	100	130	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	100	130	65	85	110	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	10	3	5	8	Сила
7.	Приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	-1	0	+2	Гибкость
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	98	92	100	96	88	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно- силовые возможности
12.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	11	15	5	7	10	
13.	Плавание без учета времени (м)	5	7	12	5	7	12	Координа- ционные способности
14.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	2	4	7	2	3	6	
15.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	2	3	6	
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	2	3	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								











# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### 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 (м)	7	9	12	5	7	10	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	8	10	13	6	8	11	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	24	10	15	20	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	125	155	200	90	110	140	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	90	110	140	70	90	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	18	9	11	14	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	18	11	13	16	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+1	+3	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	93	102	98	90	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно- силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	11	14	17	7	9	12	
14.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	Координа- ционные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	8	2	4	7	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	2	4	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	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								











# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### 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 (м)	8	10	13	6	8	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	9	11	14	7	9	12	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	14	18	26	12	16	22	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	135	160	205	95	110	145	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	95	110	145	80	95	125	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14	6	8	12	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	15	17	20	11	13	16	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	17	20	13	15	18	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+4	+1	+2	+5	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	102	96	103	100	93	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно- силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	15	18	8	10	13	
14.	Плавание без учета времени (м)	13	17	23	13	17	23	Координа- ционные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	6	9	4	5	8	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	9	4	5	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	9	3	5	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	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								











# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### 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 (м)	9	11	14	7	9	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	15	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	20	28	14	18	24	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	145	175	220	105	125	160	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	105	125	160	85	105	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	15	7	9	13	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	22	12	14	18	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	22	14	16	20	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+5	+2	+3	+6	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	94	101	98	92	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	9	5	6	8	Скоростно- силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	19	9	11	14	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	Координа- ционные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	7	9	5	6	8	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	5	6	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	6	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	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								











# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### 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 (м)	10	12	15	8	10	13	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	11	13	16	9	11	14	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	23	30	17	21	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	160	190	230	120	140	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	90	110	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	17	8	10	14	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	17	19	22	15	17	20	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	21	24	16	18	22	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+3	0	+1	+4	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	115	107	98	113	104	95	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	8	10	6	7	9	Скоростно- силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	14	17	20	10	12	15	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	Координа- ционные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	9	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	10	5	6	9	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	10	4	6	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	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								











# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### 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 (м)	9	11	14	7	9	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	15	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	23	30	16	20	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	160	190	230	120	140	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	90	110	140	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	16	7	9	13	
8.	Приседание на двух ногах (количество раз)	16	18	21	14	16	19	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	23	16	18	21	
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+2	-1	0	+3	Гибкость
11.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	117	109	99	115	107	97	
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	9	5	6	8	Скоростно- силовые возможности
13.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	13	16	19	9	11	14	
14.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	Координа- ционные способности
15.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	10	5	6	9	
16.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	9	4	5	8	
17.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	10	4	6	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		17	17	17	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								











# 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 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	18	23	29	16	20	25	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	155	185	225	115	135	165	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	105	125	155	85	105	135	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	15	6	8	12	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	15	17	20	13	15	18	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	17	19	22	15	17	20	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3	-2	+1	-2	-1	+2	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	109	101	116	108	98	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно- силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	15	18	8	10	13	
12.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	8	Координа- ционные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	9	3	5	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
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								











# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	21	28	15	18	24	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	150	180	220	110	130	160	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	120	150	80	100	130	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	14	5	7	11	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	18	11	13	16	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	17	20	13	15	18	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	0	-3	-2	+1	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	111	103	118	109	100	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно- силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	11	14	17	7	9	12	
12.	Плавание без учета времени (м)	14	19	25	14	19	25	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м количество попаданий из 10 попыток)	5	7	9	4	5	8	Координа- ционные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	3	4	7	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	9	3	5	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
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								









# Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	15	19	25	12	16	21	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	140	160	200	100	120	150	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	85	105	135	65	85	115	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	13	4	6	9	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	12	14	17	10	12	15	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	16	19	12	14	17	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-5	-4	-1	-4	-3	0	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	122	114	105	120	111	102	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно- силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	10	13	16	6	8	11	
12.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	4	7	Координа- ционные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	2	3	6	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	2	4	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
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								










# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

#### (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	13	18	24	11	15	20	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	120	145	180	90	110	140	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	72	100	120	58	80	110	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	12	3	5	8	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	13	15	18	11	13	16	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-5	-3	-5	-4	-2	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	124	116	107	121	113	104	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно- силовые возможности
11.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	9	12	15	5	7	10	
12.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	
13.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	4	7	Координа- ционные способности
14.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	2	3	6	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	2	4	7	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14	
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								









# Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	12	17	23	10	14	19	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	110	130	170	80	100	130	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	63	88	110	50	68	100	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	11	2	4	7	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	10	12	15	8	10	13	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	14	17	10	12	15	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-8	-7	-4	-7	-5	-3	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	126	118	108	123	114	106	
10.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	Координа- ционные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	3	5	7	2	3	6	
12.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	6	1	2	5	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	1	3	6	
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		4	4	4	4	4	4	
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств								











# Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

## ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	11	16	22	9	13	18	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	100	40	60	90	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	10	2	3	6	
6.	Приседание на двух ногах (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	11	13	16	9	11	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-9	-8	-5	-8	-6	-4	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	127	118	109	124	116	107	
10.	Плавание без учета времени (м)	11	15	22	11	15	22	Координа- ционные способности
11.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м количество попаданий из 10 попыток)	3	4	6	1	2	5	
12.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	3	6	1	2	5	
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	7	1	3	6	
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		4	4	4	4	4	4	
Четыре испытания (теста) по выбору обеспечивают оценку четырех физических качеств								









# Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	9	14	20	7	11	14	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	90	115	150	63	85	110	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	68	90	36	55	80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	9	2	3	5	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	8	10	13	5	7	10	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	14	7	9	12	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-13	-11	-7	-9	-7	-5	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	120	110	125	119	108	
9.	Плавание без учета времени (м)	9	4	20	9	14	20	Координа- ционные способности
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м количество попаданий из 10 попыток)	2	3	5	1	2	4	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	5	1	2	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	3	6	1	2	5	
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								











# Нормативы испытаний (тестов)

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

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

#### СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

#### (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	7	9	15	5	7	12	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	80	100	140	60	80	105	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	36	63	80	27	45	65	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	1	2	4	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	5	7	10	2	4	7	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	10	3	5	8	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-15	-13	-10	-11	-9	-6	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	129	121	112	126	118	109	
9.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	Координа- ционные способности
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м количество попаданий из 10 попыток)	1	2	4	1	2	4	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	4	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	5	1	2	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								









# Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

## ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	5	7	12	3	5	10	Выносливость
2.	Бег (без учета времени, м)	55	70	100	35	55	80	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	27	54	70	18	36	50	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	7	1	2	3	Сила
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	3	5	8	1	3	6	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4	6	9	2	4	7	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-17	-15	-12	-13	-11	-8	Гибкость
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	127	118	108	
9.	Плавание без учета времени (м)	9	14	20	9	14	20	Координа- ционные способности
10.	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	1	2	3	1	2	3	
11.	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3	
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	2	4	1	2	3	
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								