








**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 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	8	10	12	6	8	10
	или метание теннисного мяча из положения стоя (м)	9	11	13	7	9	11
2	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)	14	18	24	12	16	20
	или бег (без учета времени, м)	140	170	200	100	120	140
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	100	120	140	80	100	120
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	6	8	10
	или приседание на двух ногах (количество раз)	14	16	18	10	12	14
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	16	18	12	14	16
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+1	+2	+3
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	97	93	99	95	90



**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 13 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	5	6	7	4	5	6
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	12	15	17	8	10	12
6	Плавание без учета времени (м)	10	14	18	10	14	18
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	4	6	8	3	5	7
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	6	8	4	5	7
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	3	5	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							