







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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







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	5	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	5	7	9	3	5	7	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	8	13	18	4	8	13	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	80	30	50	70	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	80	100	130	60	80	100	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	6	1	2	3	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







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	6	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	6	8	10	4	6	8	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	10	15	20	5	10	15	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	100	40	60	80	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	90	120	150	70	90	110	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	7	2	3	5	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	0	+1	0	+2	+3	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







**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	6	9	3	4	7	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	7	9	12	5	7	10	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	11	16	22	6	11	17	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	90	120	50	70	100	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	100	120	160	70	90	120	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	6	9	2	4	7	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-2	0	+2	0	+2	+4	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	87	95	92	82	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	2	4	8	2	4	8	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		12	12	12	11	11	11	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







**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)	6	8	11	4	6	9	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	9	11	14	6	8	11	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	13	17	24	7	12	18	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	80	105	130	65	85	110	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	110	130	170	85	105	130	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	9	12	4	6	9	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	0	+1	+3	+2	+3	+5	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	97	88	96	90	83	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	5	7	12	5	7	12	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	4	7	3	4	7	
13.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

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)	9	11	14	6	7	10	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	13	15	18	8	10	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	22	27	40	13	16	22	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	170	80	100	130	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	180	210	100	120	150	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	7	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	11	14	5	7	11	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+2	+3	+5	+3	+4	+6	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	101	96	90	92	89	85	

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	9	13	18	9	13	18	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	8	4	5	8	
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

**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)	11	13	16	7	8	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	15	17	22	11	13	16	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	28	38	50	18	23	30	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90	110	140	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	180	220	110	130	160	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	18	6	8	12	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	98	92	98	94	87	







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ







(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	13	17	25	13	17	25	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	5	7	9	
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

**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)	12	14	17	8	9	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	16	18	23	12	14	17	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40	55	20	25	33	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	160	190	100	120	150	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	200	230	120	140	170	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	9	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	9	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+4	+5	+7	+5	+6	+8	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	92	85	







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ







(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	9	5	6	8	Скоростно-силовые возможности
11.	Плавание без учета времени (м)	14	18	27	14	18	27	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	6	8	9	
13.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	12	12	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

**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)	13	15	18	8	9	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	18	20	24	12	14	17	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	32	41	55	22	29	40	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	190	210	250	130	160	200	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	10	-	-	-	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	19	25	7	9	13	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+6	+4	+5	+7	Гибкость
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	92	100	94	87	







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

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







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ







(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

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

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







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

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

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

**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)	32	42	57	23	30	42	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	150	170	200	110	130	160	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	200	250	120	150	200	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	9	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	23	6	8	11	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-1	+1	+4	+1	+2	+5	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	112	100	90	94	90	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовые возможности







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ







(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

**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)	30	40	55	20	28	40	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	145	160	195	105	125	155	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	175	200	245	115	155	195	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	21	4	6	9	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-2	0	+3	0	+1	+4	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	113	103	113	103	93	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности

Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







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

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

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

**ДВЕНАДЦАТАЯ 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)	29	38	52	20	26	38	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	160	190	100	120	150	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	170	190	240	110	145	190	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	13	20	3	5	8	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-4	-2	0	-2	0	+2	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	118	105	115	105	95	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ







(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Плавание без учета времени (м)	14	19	30	14	19	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	30	16	21	27	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

**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)	27	37	50	18	24	36	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	130	150	180	90	115	145	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	160	185	230	105	140	180	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	19	2	4	7	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-6	-3	-1	-3	-1	+1	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	118	110	117	109	100	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно-силовые возможности







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	25	10	13	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	30	13	18	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

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)	23	32	45	17	21	30	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	115	138	170	80	105	140	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	155	175	210	100	125	170	
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	16	1	3	6	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-7	-5	-2	-3	-2	0	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	121	112	121	114	102	







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
8.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

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)	18	27	40	14	19	25	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	125	165	70	100	135	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	150	170	205	95	125	165	
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	8	14	2	3	5	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-10	-7	-4	-4	-3	-1	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	121	113	121	111	103	







Нормативы испытаний (тестов)

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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ







(возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
8.	Плавание без учета времени (м)	14	18	30	14	18	30	Координационные способности
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7	3	4	6	
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







**ШЕСТНАДЦАТАЯ 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)	16	25	38	12	17	21	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	160	70	100	130	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	150	170	200	90	120	160	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	4	8	2	3	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-11	-9	-6	-6	-4	-2	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	125	114	122	114	104	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей







**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)	13	22	30	9	14	18	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	95	115	150	65	90	120	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	140	160	190	80	110	150	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	7	1	2	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-14	-11	-8	-8	-6	-3	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	115	125	115	105	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

**ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	9	18	25	7	9	15	Выносливость
2.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	72	100	36	54	80	
3.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	90	110	140	64	90	120	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	5	1	2	3	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	-16	-14	-10	-10	-8	-4	Гибкость
6.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	124	118	126	119	114	
7.	Плавание без учета времени (м)	9	14	25	9	14	25	Координационные способности
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	2	4	6	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		8	8	8	8	8	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	