









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 г 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	



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			
								
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 знака отличия Комплекса		4	4	4	4	4	4	