









## 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

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







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г. 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	



## 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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
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	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	