



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

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	4	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.2	0.3	0.4	0.1	0.2	0.3	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	8	13	18	4	8	13	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	6	11	15	3	7	11	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	30	60	80	20	40	60	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	3	5	7	2	4	6	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	4	6	8	2	4	6	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	2	3	4	1	2	3	



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

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	95	90	95	90	85	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	-1	-2	0	+1	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	1	2	3	1	2	3	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	1	2	4	1	2	4	Координационные способности
13.	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		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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	5	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	10	15	20	5	10	15	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	10	15	20	5	10	15	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	90	30	50	70	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	5	7	9	4	6	8	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	8	10	4	6	8	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	3	4	6	2	3	4	



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

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	95	90	85	90	85	80	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	+1	+2	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	4	1	2	3	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	2	3	5	2	3	5	Координационные способности
13.	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		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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	5	8	3	4	6	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.3	0.4	0.7	0.2	0.3	0.6	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	13	17	21	6	10	17	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	11	16	21	6	11	18	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40	70	95	30	50	75	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	6	8	11	5	7	10	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	7	9	12	5	7	10	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	3	5	8	2	3	5	



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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	100	96	90	98	95	85	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	0	+1	+3	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	5	1	2	4	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	2	4	7	2	4	7	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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)	5	6	9	4	5	7	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.4	0.5	0.8	0.3	0.4	0.7	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	15	19	24	10	15	21	
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	12	17	22	7	12	19	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	75	100	35	55	80	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	8	10	13	7	9	12	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	8	10	13	6	8	11	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	4	6	9	3	4	7	



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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	98	91	100	97	88	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	+1	+2	+4	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	4	6	2	3	5	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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)	6	7	10	5	6	8	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.5	0.6	0.9	0.4	0.5	0.8	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	17	21	26	13	18	23	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	14	18	23	9	15	20	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	80	105	40	60	85	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	9	11	14	8	10	13	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	9	11	14	7	9	12	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	6	8	11	4	6	9	



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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	102	99	93	101	97	90	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	6	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	4	6	9	4	6	9	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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)	8	9	12	7	8	10	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.7	0.8	1.1	0.6	0.7	1	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	19	23	28	14	19	25	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	15	20	24	11	16	22	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	110	45	60	90	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	10	12	15	8	10	13	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	12	5	7	10	



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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	106	102	96	104	100	93	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+7	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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)	9	10	13	8	9	11	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.8	0.9	1.2	0.7	0.8	1.1	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	21	25	29	16	21	26	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	16	21	25	12	17	23	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	90	115	50	70	95	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	12	14	17	10	12	15	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	16	9	11	14	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	8	10	13	6	8	11	



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

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	103	100	95	101	98	92	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+5	+6	+8	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	9	5	6	8	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	6	8	12	6	8	12	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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)	10	11	14	9	10	12	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.9	1	1.3	0.8	0.9	1.2	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	21	25	30	17	22	27	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	16	21	26	13	18	24	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	90	120	50	75	100	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	13	15	18	11	13	16	Сила
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	16	9	11	14	
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	9	11	15	6	8	11	



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

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	112	106	98	113	103	95	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+3	+4	+6	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	9	5	6	8	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	5	2	3	5	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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)	9	10	13	8	9	11	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.8	0.9	1.2	0.7	0.8	1.1	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	22	27	32	18	23	29	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	19	23	28	15	20	26	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	198	126	60	78	106	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	15	17	20	13	15	18	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	12	15	18	10	12	15	Сила
8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	10	12	16	7	9	12	



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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	119	109	99	115	107	97	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+2	+4	+5	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-силовые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		13	13	13	13	13	13	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	22	26	31	17	22	28	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	18	22	27	14	19	25	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	65	191	123	55	79	103	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	13	15	18	11	13	16	Сила
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	16	8	10	13	
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	9	11	15	6	8	11	Гибкость
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	118	109	101	116	107	98	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	+0	+2	+1	+2	+4	



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

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	7	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	20	24	29	15	21	26	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	21	26	14	19	24	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	63	90	120	55	75	100	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	12	14	17	10	12	15	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	9	11	14	5	8	11	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	8	10	14	6	8	11	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	120	109	103	118	108	100	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	+1	0	+1	+3	



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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	4	5	7	3	4	7	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	18	22	27	14	17	21	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	17	21	25	11	16	22	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	61	89	118	52	73	98	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	7	9	12	3	6	9	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	13	5	7	10	



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

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	122	114	105	120	112	102	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	0	-2	-1	+1	
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	3	5	6	2	3	6	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11	
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 травмами позвоночника и поражением спинного мозга

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	16	20	25	13	16	20	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	16	20	24	9	14	20	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	85	115	50	70	95	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	10	12	15	8	10	13	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	8	11	2	5	8	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	6	8	12	4	6	9	
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	125	117	107	120	111	104	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-6	-4	-1	-3	-2	0	



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

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
9.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	2	3	5	1	2	5	Скоростно-силовые возможности
10.	Плавание без учета времени (м)	7	9	12	7	9	12	Координационные способности
11.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	11	11	11	
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 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	



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

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	15	19	23	11	14	18	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	13	17	22	7	11	16	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	110	45	65	90	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	8	10	13	6	8	11	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	4	6	9	2	3	5	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	4	6	9	3	5	7	



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

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	128	119	109	125	115	107	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-10	-8	-5	-5	-4	-2	
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	



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	



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

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	11	15	19	9	11	15	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	9	11	15	5	7	12	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50	75	105	40	58	85	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	6	8	11	4	6	9	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	2	3	7	1	2	4	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	2	4	7	2	3	5	



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

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	112	125	118	109	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-14	-12	-9	-9	-7	-4	
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	



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

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
1.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	9	13	17	7	9	12	Выносливость
2.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	7	9	13	4	5	9	
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	45	70	100	36	54	80	
4.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	5	7	10	3	5	8	
5.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	2	3	5	2	3	4	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	2	3	6	2	3	4	



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

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мужчины			Женщины			
								
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	130	122	113	128	119	110	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-16	-14	-11	-10	-9	-5	
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	