

Директор ГБПОУ «КОРПК»



УТВЕРЖДАЮ:  
С. Ю. Гончарова

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

### 1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности/знак отличия						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
<b>Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,5	8,8	8,4	11,5	10,4	9,8	Скоростные
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.40	10.00	9.10	12.20	11.40	10.30	Выносливость
3.	Плавание без учета времени (м)	35	40	50	35	40	50	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	35	9	11	16	
6.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	15	25	-	-	-	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+15	Гибкость
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	150	160	170	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	46	28	32	40	
10.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,9	8,4	10,9	10,5	9,9	Скоростные
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.40	10.00	9.10	12.20	11.40	10.30	Выносливость
3.	Плавание без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	35	10	12	17	
6.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	30	-	-	-	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+8	+10	+15	Гибкость
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	150	160	170	Скоростно-

9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	34	42	силовые возможности
10.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,9	8,4	10,9	10,5	9,9	Скоростные
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14.30	13.30	12.10	Выносливость
3.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.30	14.00	-	-	-	
4.	Плавание без учета времени (м)	40	50	75	40	50	75	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-	Сила
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	35	10	12	17	
7.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	30	-	-	-	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+8	+6	+8	+12	Гибкость
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	140	155	165	Скоростно-силовые возможности
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	24	28	34	
11.	Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности

## **2. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением зрения**

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности/ знаки отличия						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
<b>Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,5	8,8	8,4	11,5	10,4	9,8	Скоростные
2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1,2	1,5	0,6	0,8	1,2	Выносливость
3.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	Сила
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16	
6.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	8	8	-	-	-	Гибкость
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+7	+9	+14	
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	170	125	140	150	Скоростно-

9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	46	28	32	40	силовые возможности
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	9	10	12	9	10	12	Координационные способности
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,0	10,9	10,4	10,0	Скоростные
2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	0.8	1	1.5	Выносливость
3.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	10	12	17	
6.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+8	+10	+15	Гибкость
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	190	205	145	160	170	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42	25	30	36	
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	Координационные способности
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,4	11,8	11,0	10,6	Скоростные
2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.3	1.5	2	1	1.2	1.5	Выносливость
3.	Плавание без учета времени (м)	50	60	75	50	60	75	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	26	31	8	11	13	
6.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	24	-	-	-	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+5	+7	+8	+6	+8	+12	Гибкость
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	140	155	165	Скоростно-силовые возможности
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	40	24	28	34	
10.	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	14	10	12	14	Координационные способности

### **3. Испытания (тесты) по выбору для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

№	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы	Физические
---	--	-----------	------------

п/п		Юноши			Девушки			качества
		Уровень сложности/ знак отличия						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
<b>Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,6	6,4	6,2	6.8	6,6	6,4	Скоростные
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	1.8	2	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6.05	5.50	5.35	6.20	6.05	5.50	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	28	30	33	25	28	30	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	28	30	23	25	28	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	16	14	12	15	13	11	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	150	110	115	120	Скоростно-силовые возможности
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7	
11	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	20	25	30	14	18	22	
12	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	Координационные способности
13	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	5	6	7	
14	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	5	6	7	
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,5	6,3	6,0	6,7	6,5	6,2	Скоростные
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	1.8	2	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	5.50	5.35	5.15	6.05	5.50	5.40	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	30	33	35	28	30	33	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	28	30	33	25	28	30	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	14	12	10	13	11	9	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	155	165	120	125	130	Скоростно-силовые возможности
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	7	8	9	6	7	8	

11	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	22	27	32	16	20	24	Координационные способности
12	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	
13	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	7	9	10	6	7	8	
14	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	9	10	6	7	8	
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,4	7.2	7,0	6,6	Скоростные
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.3	2.5	1.8	2	2.3	Выносливость
4.	Бег на 800 м (мин, с)	6.10	5.55	5.40	6.30	6.20	6.00	
5.	Приседание на двух ногах (количество раз)	29	32 ..	; 33	27	29	32	Сила
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	27	29	32	24	27	29	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+6	Гибкость
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	3 5	13	11	14	12	10	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	150	155	115	120	125	Скоростно-силовые возможности
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5 :	6	7	
11	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	23	28	33	17	21	25	Координационные способности
12	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	
13	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток)	6	8	9	6	7	8	
14	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	6	7	8	

**4. Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двусторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей**

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности / знак отличия						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	

**Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске(м)	12	14	16	8	9	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	16	18	22	12	14	16	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	30	40 -	50	20	25	30	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	140	160	180	100	120	140 -	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	180	200	220	120	140	160	
6.	Рывок гири 16 кг (количество раз) Рывок гантели 8 кг (количество раз)	14	18	24	14	18	24	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на , полу (количество раз)	12	14	18	7	9	12	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые
11.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	6	8	9	

**Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)**

1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске(м)	14	16	18	9	10	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	19	21	24	13	15	17	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	35	45	55	25	30	40	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	180	200	120	140	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	220	250	140	170	200	
6.	Рывок гири 16 кг (количество раз) Рывок гантели 8 кг (количество раз)	12	16	22	12	16	22	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на, полу (количество раз)	15	20	25	8	10	13	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые
11.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	7	9	10	7	9	10	

**Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)**

1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	13	15	17	8	9	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	20	22	25	14	16	18	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	40	50	60	30	35	45	Выносливость
4.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	160	180	200	120	140	160	
5.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	200	220	250	140	170	200	
6.	Рывок гири 16 кг (количество раз) Рывок гантели 8 кг (количество раз)	10	14	20	10	14	20	Сила
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	21	26	9	12	14	
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	+3	+4	+5	+4	+5	+6	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые
11.	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	9	6	8	9	

**5. Испытания (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга**

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности /знак отличия						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
<b>Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)</b>								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	9	10	12	8	9	10	Скоростные возможности
2.	Удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках (с)	21	25	28	16	21	25	Выносливость
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60	90	110	50	70	90	
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	11	13	15	9	11	13	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7	Гибкость
6.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые

7.	Плавание без учета времени (м)	6	8	10	6	8	10	Координационные способности
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)</b>								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	11	12	14	10	11	12	Скоростные
2.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	23	27	30	18	23	27	Выносливость
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	70	100	120	60	80	100	
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	12	14	16	10	12	14	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+4	+5	+6	Гибкость
6.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые
7.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)</b>								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	10	12	13	9	10	11	Скоростные
2.	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	25	29	32	20	25	29	Выносливость
3.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	76	106	126	66	86	106	
4.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	14	16	18	11	13	15	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+3	+3	+4	+5	Гибкость
6.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые
7.	Плавание без учета времени (м)	8	10	12	8	10	12	Координационные способности

### **6. Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом**

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности /знак отличия						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
<b>Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)</b>								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	9	11	13	7	9	11	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	10	12	14	8	10	12	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	16	20	26	14	18	22	Выносливость

4	Бег (без учета времени, м)	145	175	205	105	125	145	Сила
5	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	105	125	145	85	105	125	
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	7	9	12	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16	18	20	14	16	18	Гибкость
9	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+2	+4	+2	+3	+5	
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	6	7	8	5	6	7	Скоростно-силовые
11	Плавание без учета времени (м)	14	18	23	14	18	23	Координационные способности
12	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	9	4	6	8	
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)</b>								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	11	13	15	9	11	13	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	12	14	16	10	12	14	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	20	25	30	18	22	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	170	200	230	130	150	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	100	120	140	Сила
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	8	-	-	-	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	15	17	9	11	14	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	22	24	18	20	22	Гибкость
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	8	9	10	7	8	9	Скоростно-силовые
11.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	5	7	9	
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)</b>								
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	10	12	14	8	10	12	Скоростные возможности
2.	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	11	13	15	9	11	13	
3.	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	20	25	30	18	22	26	Выносливость
4.	Бег (без учета времени, м)	170	200	230	130	150	170	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	120	140	160	100	120	140	

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)	12	14	16	8	10	13	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	19	21	23	17	19	21	
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+2	0	+1	+3	Гибкость
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые
11.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
12.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	8	10	5	7	9	

### **7. Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности / знак отличия						
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
<b>Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	14.6	13.5	12.6	16.6	14.8	13.8	Скоростные
2.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	30	35	Выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	15	17	20	8	10	12	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5	Гибкость
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	17	11	13	16	Скоростно-силовые
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	14.0	13.8	13.2	16.0	14.6	13.4	Скоростные
2.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	25	30	35	Выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-	Сила

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	18	20	25	10	12	14	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+4	+3	+4	+5	Гибкость
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	14	16	18	12	14	17	Скоростно-силовые
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
<b>Шестая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	14.2	14.0	13.8	16.2	15.0	14.0	Скоростные
2.	Плавание без учета времени (м)	1.8	2.2	2.5	1.5	1.8	2.2	Выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	30	40	50	25	30	35	Сила
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	12	15	-	-	-	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	19	21	26	11	13	15	Гибкость Скоростно-силовые
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	13	15	17	11	13	16	
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	Координационные способности
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	