|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)** | | | | | | | | |
| **Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  **«Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее — нормативы, испытания (тесты))** | | | | | | | | |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 | |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6 | 7,1 | 6,8 | 6,2 | |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с) | 7,10 | 6,40 | 5,20 | 7,35 | 7,05 | 6,00 | |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 | |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 | |
| 8 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)\*\* | 10,15 | 9,00 | 8,00 | 11,00 | 9,30 | 8,30 | |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | 9,00 | 7,00 | 6,00 | 9,30 | 7,30 | 6,30 | |
| 9 | Плавание на 25 м (мин, с) | 3,00 | 2,40 | 2,30 | 3,00 | 2,40 | 2,30 | |
| Участники тестирования | | Мальчики | | | Девочки | | |
| Вид знака отличия | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) (далее — комплекс) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |