

# 1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| №<br>п/п  | Виды испытаний (тесты)   | Возраст 6-8 лет   |          |          |          |      |      |
|---|--|-------------------|----------|----------|----------|------|------|
|   |  | Мальчики          |          |          | Девочки  |      |      |
|   |  | ■                 | ■        | ■        | ■        | ■    | ■    |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |  |                   |          |          |          |      |      |
| 1.  | Челночный бег 3x10 м (сек.)  | 10,4              | 10,1     | 9,2      | 10,9     | 10,7 | 9,7  |
|   | или бег на 30 м (сек.)   | 6,9               | 6,7      | 5,9      | 7,2      | 7,0  | 6,2  |
| 2.  | Смешанное передвижение (1 км)  | Без учета времени |          |          |          |      |      |
| 3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                       | 115               | 120      | 140      | 110      | 115  | 135  |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)               | 2                 | 3        | 4        |          |      |      |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)       | 5                 | 6        | 13       | 4        | 5    | 11   |
| 5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)            | 7                 | 9        | 17       | 4        | 5    | 11   |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами          | Ладонями | Пальцами | Ладонями |      |      |
|   |  |                   |          |          |          |      |      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |                   |          |          |          |      |      |
| 7.  | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)                      | 2                 | 3        | 4        | 2        | 3    | 4    |
| 8.  | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)                                      | 8.45              | 8.30     | 8.00     | 9.15     | 9.00 | 8.39 |
|   | или на 2 км  | Без учета времени |          |          |          |      |      |
|   | или кросс на 1 км по пересеченной местности*                           | Без учета времени |          |          |          |      |      |
| 9.  | Плавание без учета времени (м)   | 10                | 10       | 15       | 10       | 10   | 15   |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе   |  | 9                 | 9        | 9        | 9        | 9    | 9    |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |  | 4                 | 5        | 6        | 4        | 5    | 6    |
| * Для бесснежных районов страны   |  |                   |          |          |          |      |      |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |  |                   |          |          |          |      |      |