**01.01. 2018 года I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 6 до 8 лет) "\*"**

--------------------------------

"\*" В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - нормативы, испытания (тесты))

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N 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  3 x 10 м (с) | **10,3** | **10,0** | **9,2** | **10,6** | **10,4** | **9,5** |
| или бег на 30 м (с) | **6,9** | **6,7** | **6,0** | **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** |

--------------------------------

"\*\*" Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс) | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. | | | | | | |