







# Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

## 2 СТУПЕНЬ (9-10 лет)

Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<i>Обязательные испытания:</i>							
<b>1</b>	Бег на 30 м (с)	<b>6,2</b>	<b>6,0</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>5,6</b>
	или бег на 60 м (с)	<b>11,9</b>	<b>11,5</b>	<b>10,4</b>	<b>12,4</b>	<b>12,0</b>	<b>10,8</b>
<b>2</b>	Бег на 1000 м (мин,с)	<b>6.10</b>	<b>5.50</b>	<b>4.50</b>	<b>6.30</b>	<b>6.20</b>	<b>5.10</b>
<b>3</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	<b>+2</b>	<b>+4</b>	<b>+8</b>	<b>+3</b>	<b>+5</b>	<b>+11</b>
<i>Испытания по выбору:</i>							
<b>5</b>	Челночный бег 3*10 м (с)	<b>9,6</b>	<b>9,3</b>	<b>8,5</b>	<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>8,7</b>
<b>6</b>	Прыжок в длину разбега (см)	<b>210</b>	<b>225</b>	<b>285</b>	<b>190</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
<b>7</b>	Метание мяча весом 150 г (м)	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
<b>8</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>36</b>
<b>9</b>	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	<b>8.15</b>	<b>7.45</b>	<b>6.45</b>	<b>10.00</b>	<b>8.20</b>	<b>7.30</b>
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	<b>18.00</b>	<b>16.00</b>	<b>13.00</b>	<b>19.00</b>	<b>17.30</b>	<b>15.00</b>
<b>10</b>	Плавание на 50 м (мин,с)	<b>3.00</b>	<b>2.40</b>	<b>2.30</b>	<b>3.00</b>	<b>2.40</b>	<b>2.30</b>
	<b>КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ВФСК ГТО</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>