







# Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

## 1 СТУПЕНЬ (6-8 лет)

Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<i>Обязательные испытания:</i>							
<b>1</b>	Челночный бег 3*10 (с)	<b>10,3</b>	<b>10,0</b>	<b>9,2</b>	<b>10,6</b>	<b>10,4</b>	<b>9,5</b>
	или бег на 30 м (с)	<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>6,2</b>
<b>2</b>	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	<b>7.10</b>	<b>6.40</b>	<b>5.20</b>	<b>7.35</b>	<b>7.05</b>	<b>6.00</b>
<b>3</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>11</b>
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	<b>+1</b>	<b>+3</b>	<b>+7</b>	<b>+3</b>	<b>+5</b>	<b>+9</b>
<i>Испытания по выбору:</i>							
<b>5</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>105</b>	<b>115</b>	<b>135</b>
<b>6</b>	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>30</b>
<b>8</b>	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	<b>10.15</b>	<b>9.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>9.30</b>	<b>8.30</b>
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	<b>9.00</b>	<b>7.00</b>	<b>6.00</b>	<b>9.30</b>	<b>7.30</b>	<b>6.30</b>
<b>9</b>	Плавание на 25 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>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>