**Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 5,6 | 6,2 | 6,4 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 10,4 | 11,5 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 12,4 |
| **2** | Бег на 1000м (мин:сек) | 4:50 | 5:50 | 6:10 | 5:10 | 6:20 | 6:30 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 20 | 12 | 9 | 15 | 9 | 7 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 22 | 13 | 10 | 13 | 7 | 5 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Челночный бег 3х10 (секунд) | 8,5 | 9,3 | 9,6 | 8,7 | 9,5 | 9,9 |
| **6.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 285 | 225 | 210 | 250 | 200 | 190 |
| **6.2** | или прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 120 |
| **7** | Метание мяча весом 150г (метров) | 27 | 22 | 19 | 18 | 15 | 13 |
| **8** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 42 | 32 | 27 | 36 | 27 | 24 |
| **9.1** | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 6:45 | 7:45 | 8:15 | 7:30 | 8:20 | 10:00 |
| **9.2** | или кросс 2км по пересечённой местности (мин:сек) | 13:00 | 16:00 | 18:00 | 15:00 | 17:30 | 19:00 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 2:30 | 2:40 | 3:00 | 2:30 | 2:40 | 3:00 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 |