**Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,2 | 10,0 | 10,3 | 9,5 | 10,4 | 10,6 |
| **1.2** | или бег на 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| **2** | Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек) | 5:20 | 6:40 | 7:10 | 6:00 | 7:05 | 7:35 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 11 | 6 | 4 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 110 | 135 | 115 | 105 |
| **6** | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 24 | 21 | 30 | 21 | 18 |
| **8.1** | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:00 | 9:00 | 10:15 | 8:30 | 9:30 | 11:00 |
| **8.2** | или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек) | 6:00 | 7:00 | 9:00 | 6:30 | 7:30 | 9:30 |
| **9** | Плавание на 25м (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" | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |