

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

I СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 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 1000м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+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	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение 1 км	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25м	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	6	7	6	6	7