|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)  **1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)** | | | | | | | |
| № п/п | Виды  испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| **или бег на 30 м (с)** | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | **Смешанное**  **передвижение (1 км)** | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| 3. | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)** | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз)** | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**  **на полу** | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | **Бег на лыжах на 1 км (мин, с)** | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| **Бег на лыжах на 2 км(мин, с)** | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| **или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\*** | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | **Плавание без учета времени (м)** | **10** | **10** | **15** | **10** | **10** | **15** |
| **Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия** | | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)**  1. Виды испытаний (тесты) и нормативы | | | | | | | | | | | | | | |
| №   п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | **Бег на 60 м (с)** | | **12,0** | | **11,6** | | **10,5** | | **12,9** | | | **12,3** | | **11,0** |
| 2. | **Бег на 1 км  (мин, с)** | | **6.30** | | **6.10** | | **4.50** | | **6.50** | | | **6.30** | | **6.00** |
| 3. | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | | **2** | | **3** | | **5** | | **-** | | | **-** | | **-** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** | | **-** | | **-** | | **-** | | **7** | | | **9** | | **15** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | | **9** | | **12** | | **16** | | **5** | | | **7** | | **12** |
| 4. | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **190** | | **220** | | **290** | | | | **190** | **200** | | **260** | |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **130** | | **140** | | **160** | | | | **125** | **130** | | **150** | |
| **6.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | **24** | | **27** | | **32** | | | | **13** | **15** | | **17** | |
| **7.** | **Бег на лыжах на 1 км (мин, с)** | **8.15** | | **7.45** | | **6.45** | | | | **8.40** | **8.20** | | **7.30** | |
|  | **или на 2 км** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | | | | **Без учета времени** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **или кросс на 2 км по пересеченной местности\*** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | | | | **Без учета времени** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **8.** | **Плавание без учета времени (м)** | **25** | | **25** | | **50** | | | | **25** | **25** | | **50** | |
| **Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **8** | | **8** | | **8** | | | | **8** | **8** | | **8** | |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*** | | **6** | | **6** | | **7** | | | | **6** | **6** | | **7** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)**  1. Виды испытаний (тесты) и нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | | | | Серебряный знак | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | **Бег на 60 м (с)** | **11,0** | | | | **10,8** | | | **9,9** | | **11,4** | | **11,2** | | | **10,3** |
| 2. | **Бег на 1,5 км(мин, с)** | **8.35** | | | | **7.55** | | | **7.10** | | **8.55** | | **8.35** | | | **8.00** |
| **или на 2 км (мин, с)** | **10.25** | | | | **10.00** | | | **9.30** | | **12.30** | | **12.00** | | | **11.30** |
| 3. | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | **3** | | | | **4** | | | **7** | | **-** | | **-** | | | **-** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество)** | **-** | | | | **-** | | | **-** | | **9** | | **11** | | | **17** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)** | **12** | | | | **14** | | | **20** | | **7** | | **8** | | | **14** |
| 4. | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | Касание пола пальцами рук | | | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | | **280** | | **290** | | | **330** | | | **240** | | **260** | | **300** | |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | | **150** | | **160** | | | **175** | | | **140** | | **145** | | **165** | |
| **6.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | | **25** | | **28** | | | **34** | | | **14** | | **18** | | **22** | |
| **7.** | **Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** | | **14.10** | | **13.50** | | | **13.00** | | | **14.50** | | **14.30** | | **13.50** | |
| **или на 3 км** | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| **или кросс на 3 км** | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| **8.** | **Плавание  50 м (мин, с)** | | Без учета времени | | Без учета времени | | | **0.50** | | | Без учета времени | | Без учета времени | | **1.05** | |
| **9.** | **Стрельба из пневматической винтовки дистанция - 5 м (очки)** | | 10 | | 15 | | | 20 | | | 10 | | 15 | | 20 | |
| **или из электронного оружия, дистанция 5 м** | | 13 | | 20 | | | 25 | | | 13 | | 20 | | 25 | |
| **10.** | **Туристский поход** | | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | | | | | | | | |
| **Количество видов испытаний (тестов)**  **в возрастной группе** | | | 10 | 10 | | | 10 | | | 10 | | 10 | | 10 | | |
| **Количество видов испытаний для получения знака отличия Комплекса\*\*** | | | 6 | 7 | | | 8 | | | 6 | | 7 | | 8 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)**  **1. Виды испытаний (тесты) и нормативы** | | | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | **Бег на 60 м (с)** | | **10,0** | | **9,7** | | **8,7** | | | **10,9** | **10,6** | | **9,6** |
| 2. | **Бег на 2 км (мин, с)** | | **9.55** | | **9.30** | | **9.00** | | | **12.10** | **11.40** | | **11.00** |
| **или на 3 км** | | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | | | - | - | | - |
| 3. | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | | **4** | | **6** | | **10** | | | **-** | **-** | | **-** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)** | | **-** | | **-** | | **-** | | | **9** | **11** | | **18** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | | **-** | | **-** | | **-** | | | **7** | **9** | | **15** |
| 4. | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | 330 | | 350 | | 390 | | | | 280 | | 290 | 330 |
| **или прыжок в длину с места (см)** | 175 | | 185 | | 200 | | | | 150 | | 155 | 175 |
| **6.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)** | 30 | | 36 | | 47 | | | | 25 | | 30 | 40 |
| **7.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 30 | | 35 | | 40 | | | | 18 | | 21 | 26 |
| **8.** | **Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** | 18.45 | | 17.45 | | 16.30 | | | | 22.30 | | 21.30 | 19.30 |
| **или на 5 км (мин, с)** | **28.00** | | **27.15** | | **26.00** | | | | - | | - | - |
| **или кросс на 3 км** | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени |
| **9.** | **Плавание**  **на 50 м (мин, с)** | Без учета времени | | Без учета времени | | **0.43** | | | | Без учета времени | | Без учета времени | **1.05** |
| **10.** | **Стрельба из пневматической винтовки дистанция – 10 м (очки)** | 15 | | 20 | | 25 | | | | 15 | | 20 | 25 |
| **или из электронного оружия из положения дистанция – 10 м (очки)** | 18 | | 25 | | 30 | | | | 18 | | 25 | 30 |
| **11.** | **Туристский поход** | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | | | | | | | |
| **Количество видов испытаний**  **в возрастной группе** | | **11** | | **11** | | | | **11** | **11** | | **11** | | **11** |
| **Количество видов испытаний для получения знака отличия Комплекса\*\*** | | **6** | | **7** | | | | **8** | **6** | | **7** | | **8** |