|  |
| --- |
| 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 | Видыиспытаний (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| **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** |