|  |
| --- |
| **I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)** |
| №п.п. | Вид испытания (тест) | Описание испытания (теста) |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек) | Вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. |
|  | Или бег на 30 м (сек) | Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. |
| 2. | [Смешанное передвижение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-5) (1 км) | Состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек. |
| 3. | [Прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1) толчком двумя ногами (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки (попытка не засчитывается): 1)заступ за линию отталкивания или касание ее;2)выполнение отталкивания с предварительного подскока;3) отталкивание ногами поочередно.  |
| 4. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;4) поочередное сгибание рук.  |
|  | или [подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-1) лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения (ИП): вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I — III ступеней комплекса — 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;4) поочередное сгибание рук.  |
| 5. | [Сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения (ИП): упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;4) поочередное разгибание рук;5) отсутствие касания грудью пола (платформы);6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.  |
| 6. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки;3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.  |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 7. | [Метание теннисного мяча в цель](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-02) (кол-во попаданий) | Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибки (попытка не засчитывается): - заступ за линию метания.  |
| 8. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 1 км (мин., сек.)или на 2 км (без учета времени) | Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Основные стили передвижения на лыжах — «классический ход» и «коньковый ход». **Свободный стиль** - стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход). **Классический ход:** 1. Одновременный бесшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.
2. Одновременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.
3. Одновременный одношажный ход: 1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге; 2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.
4. Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.
5. Попеременный четырехшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания рукам
 |
| 9. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) без учета времени 10-15 (м) | Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Испытание (тест) прекращается при: 1) ходьбе либо касании дна ногами;2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.  |

**I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| 1. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1) 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | [Смешанное передвижение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-5) (1 км) | Без учета времени |
| 3. | [Прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1) толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| или [подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-1) лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | [Сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 7. | [Метание теннисного мяча в цель](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-02) (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| или на 2 км | Без учета времени |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности \* | Без учета времени |
| 9. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |