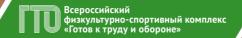


Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы											
		Мальчики			Девочки			сские , при іавын ния					
		Tro	Tro Tro	100	A TO	TIO	Re P	Физические качества, прик- ладные навыки и умения					
	Обязательные испытания (тесты)												
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности					
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, c)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость					
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18						
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23						
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила					
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость					





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

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы									
		Мальчики			Девочки			ские при авык ния			
		TO	Tro	TOO	The state of the s	TIO		Физические качества, прик- ладные навыки и умения			
Испытания (тесты) по выбору											
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности			
٥.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	Скоростно			
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности			
	Челночный бег 3x10 м (c)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	Координ			
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки			
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6				
(те вы	личество испытаний стов), которые необходимо полнить для получения ака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6				

