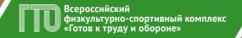


## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы											
		Мальчики			Девочки			сские , при навык ния					
		TTO	TO	Tio	TTO TO	TO	R TO	Физические качества, прик- ладные навыки и умения					
	Обязательные испытания (тесты)												
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности					
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8						
	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость					
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300						
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480						
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	іе возможности					
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Скоростно-силовые возможности					
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107						
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)

## ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

Nº п/п		Нормативы						Ϋ́Z			
		Мальчики			Девочки			ские прик авык тия			
		TO	Tro =	Tro Tro		The state of the s	TIO	Физические качества, прик- ладные навыки и умения			
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности			
	Челночный бег 3x10 м (c)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	Коорди			
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки			
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5				
(те вы	личество испытаний стов), которые необходимо полнить для получения ака Комплекса	5	5	5	5	5	5				

