Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
|  | Бронзовый  | Серебряный | Золотой | Бронзовый  | Серебряный | Золотой |
| Обязательные испытания (тесты) |
| Челночный бег 3x10 (сек) или бег на 30 м. (сек) | 10.46.9 | 10.16.7 | 9.25.9 | 10.97.2 | 10.77.0 | 10.76.2 |
| Смешанное передвижение (1 км) | Без учёта времени |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 25 | 35 | 413 | 4 | 5 | 11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 16 | 4 | 5 | 11 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |
| Метание теннисного мяча в цель (кол - во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Бег на лыжах на 1 км.(мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| Или бег на лыжах 2 км. | Без учёта времени |

Нормативы ГТО для школьников 9 –10 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
|  | Бронзовый  | Серебряный | Золотой | Бронзовый  | Серебряный | Золотой |
| Обязательные испытания (тесты) |
| Бег на 60 м. (сек.) | 12.0 | 11.6 | 10.5 | 12.9 | 12.3 | 11.0 |
| Бег на 1 км. (мин.,сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега (см.) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 17 | 5 | 7 | 12 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |
| Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 17 | 15 |
| Бег на лыжах на 1 км.(мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| Или бег на лыжах 2 км. | Без учёта времени |

Нормативы ГТО для школьников 11 -12 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
|  | Бронзовый  | Серебряный | Золотой | Бронзовый  | Серебряный | Золотой |
| Обязательные испытания (тесты) |
| Бег на 60 м. (сек.) | 11.0 | 10.8 | 9.9 | 11.4 | 11.2 | 10.3 |
| Бег на 1,5 км. (мин, сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| Прыжок в длину с разбега (см.) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |
| Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| Бег на лыжах 2 км. (мин.,сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| Или бег на лыжах 3 км. | Без учёта времени |