**I. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Испытания (тесты) | Нормативы | | |
| **Мальчики** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3 x 10 м (с) | | 10,3 | 10,0 | 9,2 |
| или бег на 30 м (с) | | 6,9 | 6,7 | 6,0 |
| 2. | Смешанное передвижение 1 км  (мин, с) | | 7,10 | 6,40 | 5,30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 2 | 3 | 4 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | | 6 | 7 | 13 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 7 | 9 | 17 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | +1 | +2 | +7 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 115 | 120 | 140 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий ) | | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 21 | 24 | 35 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин, с) | | 8,45 | 8,30 | 8,00 |
| или бег на лыжах на 2 км (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км [<\*>](#P169) | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | | 10 | 10 | 15 |
| **Количество испытаний (тестов) в возрастной группе** | | | **9** | **9** | **9** |
| **Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)** [**<\*\*>**](#P170) | | | **6** | **6** | **7** |

--------------------------------

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

**Карточка учета**

**выполнения нормативов испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

**ЮНОШИ**

|  |
| --- |
| **воспитанника подготовительной группы** |
|  |
| **МБДОУ «Детский сад № 9 » г. Сосногорска** |
|  |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |