

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

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|---------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| 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 | |
| 2. | Шестиминутный бег (м) | 400 | 600 | 800 | 300 | 500 | 700 | Выносливость |
| | Ходьба на лыжах (м) | 600 | 1000 | 1400 | 500 | 900 | 1300 | |
| | 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 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) | 11 | 12 | 15 | 10 | 11 | 14 | |
| | 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)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|------------------------------------|--|-----------|------|-----|---------|------|------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | | | | | | | |
| 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 (с) | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,8 | |
| 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 | |
| | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |