



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

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|---------------------------------------|---|-----------|------|------|---------|-------|------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,5 | 5,9 | 7,3 | 6,6 | 6,1 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7:21 | 6:30 | 5:12 | 7:45 | 6:55 | 5:55 | Выносливость |
| | 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 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |
| | 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)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|---|--|-----------|------|------|---------|------|------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 108 | 122 | 142 | 103 | 117 | 137 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 25 | 37 | 17 | 22 | 32 | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,5 | 9,8 | 9,1 | 10,8 | 10,2 | 9,4 | |
| 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 | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

