



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет, девочки)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1.	Бег на 60 м (с)	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7

### Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Норма  - норма жизни