



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



I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет, мальчики)

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
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	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 полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
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 раз)	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		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 играми и другими видами двигательной деятельности	90

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

Норма  - норма жизни