



# 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 |  |  |   |
|       |                                |           |  |  |         |  |  |   |

### 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                      |

### 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 отличия Комплекса   |  | 5    | 5    | 5   | 5    | 5    | 5    |                             |