



**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

| № п/п                                 | Виды испытаний (тесты)   | Нормативы                 |      |                      |                           |      |                      |
|---------------------------------------|--|---------------------------|------|----------------------|---------------------------|------|----------------------|
|                                       |  | Мальчики                  |      |                      | Девочки                   |      |                      |
|                                       |  |                           |      |                      |                           |      |                      |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                           |      |                      |                           |      |                      |
| 1.                                    | Челночный бег 3x10 м (с)   | 10,4                      | 10,1 | 9,2                  | 10,9                      | 10,7 | 9,7                  |
|                                       | или бег на 30 м (с)  | 6,9                       | 6,7  | 5,9                  | 7,2                       | 7,0  | 6,2                  |
| 2.                                    | Смешанное передвижение (1 км)  | 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                   | 4                         | 5    | 11                   |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 7                         | 9    | 17                   | 4                         | 5    | 11                   |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук |      | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук |      | Достать пол ладонями |



**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы         |      |      |         |      |      |
|---|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
|   |   | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|   |   |                   |      |      |         |      |      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |                   |      |      |         |      |      |
| 5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 115               | 120  | 140  | 110     | 115  | 135  |
| 6.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)  | 2                 | 3    | 4    | 2       | 3    | 4    |
| 7.  | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                   | 8.45              | 8.30 | 8.00 | 9.15    | 9.00 | 8.30 |
|   | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                   | Без учета времени |      |      |         |      |      |
|   | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени |      |      |         |      |      |
| 8.  | Плавание без учета времени (м)                                  | 10                | 10   | 15   | 10      | 10   | 15   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 8                 | 8    | 8    | 8       | 8    | 8    |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |   | 6                 | 6    | 7    | 6       | 6    | 7    |