









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

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
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)

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Общая физическая подготовка (бег, прыжки)							
1.	Бег на 100 м (мин, с)	12,0	11,6	10,5	13,0	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6:30	6:10	4:50	6:50	6:30	6:00
3.	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Или метание мяча весом 150 г (м)	2	3	5	-	-	-
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
6.	Или подтягивание из виса на высокой перекладине (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)						
8.	Лежа на низкой перекладине (или на стуле) (мин, с)			Без учета времени		9	18
9.	Или приседание и драгирование рук в упоре лежа на полу* (мин, с)	9	12	Без учета времени		7	12
10.	Подтягивание без учета времени (наклон вперед из положения лежа на гимнастическом бревне)	25	25	50	25	25	50
11.	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	Касание пола вальцами	руж	пол ладьями	Касание пола вальцами	руж	Достать пол ладьями
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		Испытания (тесты) по выбору					
		6	6	7	6	6	7
		190	220	290	190	200	260
12.	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
14.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
15.	Или на 2 км	Без учета времени					
16.	Или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
17.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	7	6	6	7