**I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| 1. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1) 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | [Смешанное передвижение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-5) (1 км) | Без учета времени |
| 3. | [Прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1) толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| или [подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-1) лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | [Сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 7. | [Метание теннисного мяча в цель](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-02) (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| или на 2 км | Без учета времени |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности \* | Без учета времени |
| 9. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |