



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)***

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| | или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1000 м (мин,с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклоны стоя на одной ноге (от угла) | 10 | 14 | +8 | +3 | +5 | +11 |



Optimization Software:
www.balesio.com



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)***

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------|------|-------|---------|-------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 | |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 | |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 | |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)** | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 | |
| | или кросс-кантри (мин, с) | | | 10.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание (мин, с) | | | 4.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| | Количество в возрастной группе | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения звания «Готов к труду и обороне» (далее – КТО) | | | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |



Optimization Software:
www.balesio.com

* В выполнении тестов участвуют лица в возрасте от 9 до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.