









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	10,6	10,3	10,0	11,4	11,0	10,6	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10.15	10.05	9.45	10.50	10.30	10.15	Выносливость
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.3	0.5	0.8	0.3	0.5	0.8	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	1	2	4	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	-1	0	-1	0	+1	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	7	8	9	6	7	8	Скоростно-силовые возможности
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	5	8	11	3	5	7	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3	Координационные способности
9.	Плавание без учета времени (м)	3	5	8	3	5	8	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	