

Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 степень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.	Бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2.	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
4.	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища, из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6