|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Возрождение системы ГТО и новые спортобъекты в РК позволят н… | **24 марта 2014 года президент России подписал указ  о возрождении программы ГТО**  Нормы ГТО **ГТО - готов к труду и обороне** |   **Готовимся к сдаче ГТО**  **I СТУПЕНЬ - нормы ГТО**  **(девочки и мальчики 1-2 класс, 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 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 (1 км) | Без учета времени | | | | | | | 3. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 | | 4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  | | или подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 | | 5. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 | | 6. | Наклон вперед из положения стоя  с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями | | **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | 7. | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | | 8. | Бег на лыжах 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 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. | | | | | | | |   **II СТУПЕНЬ - нормы ГТО (девочки и мальчики 3-4 класс, 9 - 10 лет)**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Виды испытаний  (тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | **Обязательные испытания (тесты)** | | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок | бронзовый  значок | серебряный  значок | золотой  значок | | 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 | | 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 | | 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 | | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 | | 4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - | | или подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 | | 5. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 | | 6. | Наклон вперед из положения стоя  с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями | | **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 | | 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 | | или на 2 км | Без учета времени | | | | | | | или кросс на 2 км  по пресеченной местности \* | Без учета времени | | | | | | | 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 | | 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 \*\* | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | | \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | | | \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | |