



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

### ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п                       | Наименование испытания<br>(теста)                                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                           | Мальчики                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | Девочки                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                                |                                                                                           |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)                                                                           | 7,1                                                                               | 6,5                                                                               | 5,9                                                                               | 7,3                                                                                | 6,6                                                                                 | 6,1                                                                                 | Скоростные<br>возможности                                  |
| 2.                             | Смешанное передвижение<br>на 1000 м (мин, с)                                              | 7:21                                                                              | 6:30                                                                              | 5:12                                                                              | 7:45                                                                               | 6:55                                                                                | 5:55                                                                                | Выносливость                                               |
|                                | Бег на лыжах на<br>1 км (мин, с)                                                          | 11:25                                                                             | 9:20                                                                              | 7:55                                                                              | 12:45                                                                              | 10:05                                                                               | 8:18                                                                                |                                                            |
|                                | Смешанное передвижение<br>по пересеченной<br>местности на 1 км (мин, с)                   | 9:15                                                                              | 6:55                                                                              | 5:55                                                                              | 9:44                                                                               | 7:20                                                                                | 6:23                                                                                |                                                            |
| 3.                             | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 2                                                                                 | 4                                                                                 | 5                                                                                 | -                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | Сила                                                       |
|                                | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)           | 6                                                                                 | 10                                                                                | 16                                                                                | 4                                                                                  | 7                                                                                   | 12                                                                                  |                                                            |
|                                | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                     | 5                                                                                 | 11                                                                                | 18                                                                                | 4                                                                                  | 7                                                                                   | 12                                                                                  |                                                            |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи - см) | +1                                                                                | +3                                                                                | +7                                                                                | +3                                                                                 | +5                                                                                  | +9                                                                                  | Гибкость                                                   |





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

### ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

| №<br>п/п                                                                                                                                        | Наименование испытания<br>(теста)                                              | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                                                                                | Мальчики                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | Девочки                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                                                                                                                                                 |                                                                                |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                                     |                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 5.                                                                                                                                              | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами (см)                         | 108                                                                               | 122                                                                               | 142                                                                               | 103                                                                                | 117                                                                                 | 137                                                                                 | Скоростно-силовые<br>возможности                           |
|                                                                                                                                                 | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин) | 20                                                                                | 25                                                                                | 37                                                                                | 17                                                                                 | 22                                                                                  | 32                                                                                  |                                                            |
| 6.                                                                                                                                              | Метание теннисного мяча<br>в цель, дистанция 6 м<br>(количество попаданий)     | 2                                                                                 | 3                                                                                 | 4                                                                                 | 1                                                                                  | 2                                                                                   | 3                                                                                   | Координационные<br>способности                             |
|                                                                                                                                                 | Челночный бег<br>3x10 м (с)                                                    | 10,5                                                                              | 9,8                                                                               | 9,1                                                                               | 10,8                                                                               | 10,2                                                                                | 9,4                                                                                 |                                                            |
| 7.                                                                                                                                              | Плавание<br>на 25 м (мин, с)                                                   | 3:05                                                                              | 2:36                                                                              | 2:27                                                                              | 3:05                                                                               | 2:36                                                                                | 2:27                                                                                | Прикладные                                                 |
| Количество физических<br>качеств, способностей,<br>прикладных навыков, оценка<br>которых необходима для<br>получения знака отличия<br>Комплекса |                                                                                | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                  | 5                                                                                   | 6                                                                                   |                                                            |
| Количество испытаний<br>(тестов), которые необходимо<br>выполнить для получения<br>знака отличия Комплекса                                      |                                                                                | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                  | 5                                                                                   | 6                                                                                   |                                                            |

