







## Нормы ГТО для школьников

Возрастная группа от 9 до 10 лет

| №                                     | Испытание (тесты)  | Нормативы   |   |  |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|
|                                       |  | Мальчики  |   |  | Девочки   |   |   |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |  |   |   |   |
| 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)   | 7.10  | 6.40  | 5.20   | 7.35  | 7.05  | 6.00  |
| 3                                     | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)                | 2   | 3   | 5  | —   | —   | —   |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 9   | 12  | 20   | 7   | 9   | 15  |
|                                       | или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)            | 10  | 13  | 22   | 5   | 7   | 13  |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +2  | +4  | +8   | +3  | +5  | +11   |
| 5                                     | Челночный бег 3x10 м (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 лежа 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 на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                       | 18.00   | 16.00   | 13.00  | 19.00   | 17.30   | 15.00   |
| 10                                    | Плавание на 50 м (мин, с)  | 3.00  | 2.40  | 2.30   | 3.00  | 2.40  | 2.30  |

|  |    |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|----|
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе                                    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО | 7  | 7  | 8  | 7  | 7  | 8  |