

## 1 степень (нормативы ГТО для учащихся 6-8 лет)

Уровень физического развития и подготовки школьников начального звена (6-8 лет) соответствует 1 степени нормативов ГТО. Сюда входят мальчики и девочки 1-2 классов (причем первоклассники не сдают нормативы, они знакомятся с испытаниями). Детям предлагается девять тестовых заданий, из которых шесть обязательных и три – по выбору.

На выбор предлагается многовариантные тесты. Школьники должны пройти испытания на быстроту, силу, гибкость и выносливость. Нормативы силовых упражнений включают в себя: отжимание корпуса от пола в положении лежа; прыжки в длину; наклоны; подтягивание на перекладине.

Нормативы на определение уровня быстроты у школьников состоят из: бега на 30 метров; челночного бега (3 забега по 10 метров); кросс или бег на лыжах с фиксированным временем забега; передвижение.

Теперь, по сравнению с прошлым годом, на выбор предлагается еще 4 упражнения: плавание; бег на лыжах; прыжки в длину; метание мячом.

Степень гибкости определяется выполнением упражнения наклонов вперед, а выносливость – кроссами или смешанным передвижением на 1 км, или ходьбой на лыжах.

Выполнение 4, 5 и 6 нормативов школьниками дает право получения бронзового, серебряного или золотого значков ГТО соответственно.

<b>I ступень (учащиеся 6-8 лет)</b>							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 километр (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7
* для бесснежных районов страны				Источник: <a href="http://ChildAge.ru">http://ChildAge.ru</a>			