

2 ступень (нормативы ГТО для учащихся 9-10 лет)

Уровень норм ГТО физической подготовки школьников 3-4 классов (9-10 лет) соответствует 2 ступени сложности. Здесь детям также предлагается сдать 6 обязательных тестов и любые 3 на выбор из предлагаемого перечня.

Все тесты также делятся на категории физических нагрузок, включающих упражнения на силу, быстроту, выносливость и гибкость. Перечень упражнений такой же, как для школьников 1 ступени, только времени на выполнение дается немного меньше. Считается, что получив определенный уровень подготовки в начальной школе, с возрастом школьники должны демонстрировать более высокие результаты.

Силовые упражнения для 2 ступени:

отжимание корпуса от пола в положении лежа; прыжки в длину; подтягивание на перекладине.

Упражнение на быстроту:

бег (на время, 30 метров); челночный бег (3 забега по 10 метров); кросс или бег на лыжах с фиксированным временем забега.

Степень гибкости определяется выполнением упражнения наклонов вперед, а выносливость – кроссами или смешанным передвижением на 1 км, или ходьбой на лыжах на 2 км. Выполнение 4, 5 и 6 нормативов 2 ступени дает право получения школьниками соответственно бронзового, серебряного или золотого значков ГТО. Нормативы по выбору остаются те же, что и для школьников 1-2 классов.

II ступень (учащиеся 9-10 лет)							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин, с)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
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
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 километр (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	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 кросс на 2 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)	25	25	50	25	25	50
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: http://ChildAge.ru			