



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	10,3	10,0	9,6	11,0	10,8	10,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.55	9.45	9.30	10.35	10.15	10.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	0.5	0.7	1	0.5	0.7	1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	8	2	3	5
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-1	0	+1	0	+1	+2
5	Метание мяча весом 150 г (м)	8	9	10	7	8	9
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	6	9	12	4	6	8
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3
	или плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	6	10
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							