ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ) и НОРМАТИВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девочки | Мальчики | Виды испытаний |
| Бронзовый | Серебренный | Золотой  | Бронзовый | Серебренный | Золотой  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ** |
| 1. | 10,9 | 10,7 | 9,7 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 7,2 | 7 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 5,9 | или бег на 30 м (сек.) |
| 2. | Без учета времени | Смешанное передвижение (1 км) |
| 3. |  |  |  | 2 | 3 | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 5 | 6 | 13 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 5 | 11 | 7 | 9 | 17 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |
| 4. | Пальцами | Ладо-нями | Пальцами | Ладо-нями | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) |
| **НА ВЫБОР** |
| 5. | 110 | 115 | 135 | 115 | 120 | 140 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) |
| 7. | 9,15 | 9,00 | 8,30 | 8,45 | 8,30 | 8,00 | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | или на 2 км |
| Без учета времени | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* |
| 8. | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | Плавание без учета времени (м) |
|  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | Кол-во тестов в возрастной группе |
|  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* |