Приложение 2

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при

выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

1. **СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет, 5-6 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Тесты ( упражнения )** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Знак** | **золот ой** | **сереб ряны й** | **бронз овый** | **золот ой** | **сереб ряны й** | **бро нзов ый** |
| **5-6** | **Бег 60 м, секунд** | **9,9** | **10,8** | **11.00** | **10,3** | **11,2** | **11,4** |
| **5-6** | **Бег 1,5 км (мин. сек.)** | **7.10** | **7.55** | **8.35** | **8.00** | **8.35** | **8.55** |
| **5-6** | **Бег 2000 м.** | **9.30** | **10.00** | **10.25** | **11.30** | **12.00** | **12.30** |
| **5-6** | **Подтягивание в висе на высокой Перекладине (раз)** | **7** | **4** | **3** |  |  |  |
| **5-6** | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз)** |  |  |  | **17** | **11** | **9** |
| **5-6** | **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу** | **Касание пола пальцами рук** | | | | | |
| **5-6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)** | **20** | **14** | **12** | **14** | **8** | **7** |
| **Тесты по выбору** | | | | | | | |
| **5-6** | **Прыжок в длину с разбега(см)** | **330** | **290** | **280** | **300** | **260** | **240** |
| **5-6** | **Прыжок в длину с места (см)** | **175** | **160** | **150** | **165** | **145** | **140** |
| **5-6** | **Метание мяча весом 150 грамм.** | **34** | **28** | **25** | **22** | **18** | **14** |
| **5-6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | **13.00** | **13.50** | **14.10** | **13.50** | **14.30** | **14.50** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

# Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса.

Мальчики:

Золотой знак – 8 тестов.

Серебряный знак – 7 тестов. Бронзовый знак – 6 тестов. Девочки:

Золотой знак – 8 тестов.

Серебряный знак – 7 тестов. Бронзовый знак – 6 тестов.

1. **СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 13 до 15 лет, 7-9 классы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Тесты ( упражнения )** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Знак** | **золот ой** | **сереб ряны й** | **бронз овый** | **золот ой** | **сереб ряны й** | **бро нзов ый** |
| **7-9** | **Бег 60 м, секунд** | **8,7** | **9,7** | **10,00** | **9,6** | **10,6** | **10,9** |
| **7-9** | **Бег 2 км (мин. сек.)** | **9.00** | **9.30** | **9.55** | **11.00** | **11.40** | **12.10** |
| **7-9** | **Подтягивание в висе на высокой Перекладине (раз)** | **10** | **6** | **4** |  |  |  |
| **7-9** | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз)** |  |  |  | **18** | **11** | **9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7-9** | **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу** | **Достать пол**  **ладоням и** | **Касание пола пальцами рук** | | | | |
| **7-9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)** |  |  |  | **15** | **9** | **7** |
| **Тесты по выбору** | | | | | | | |
| **7-9** | **Прыжок в длину с разбега(см)** | **390** | **350** | **330** | **330** | **290** | **280** |
| **7-9** | **Прыжок в длину с места (см)** | **200** | **185** | **175** | **175** | **155** | **150** |
| **7-9** | **Метание мяча весом 150 грамм.** | **40** | **35** | **30** | **26** | **21** | **18** |
| **7-9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | **16.30** | **17.45** | **18.45** | **19.30** | **21.30** | **22.30** |
| **7-9** | **Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1**  **минуту)** | **47** | **36** | **30** | **40** | **30** | **25** |

# Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса.

Мальчики:

Золотой знак – 8 тестов.

Серебряный знак – 7 тестов. Бронзовый знак – 6 тестов. Девочки:

Золотой знак – 8 тестов.

Серебряный знак – 7 тестов. Бронзовый знак – 6 тестов.