

I ступень (6 – 8 лет)

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3 x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или смешанное передвижение по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во испытаний в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения значка отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «ГТО»		6	6	7	6	6	7