

**II ступень (9 – 10 лет)**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Или бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
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