

Пиктограммы видов испытаний



Нормативы 1 ступени

Обязательные испытания

- Бег 10 м (с)
- Бег на 30 м (с)
- Шестиминутный бег (м)
- Ходьба на лыжах (м)
- Смешанное пересечение по пересеченной местности (м)
- Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу(см)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30с)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Испытания по выбору

- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м(кол-во попаданий)
- Челночный бег 3x10 (с)
- Плавание (м)

Сколько нормативов надо сдать

- Кол-во физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия ВФСК «ГТО» - **5**
- Кол-во испытаний(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса - **5**

На что делаются нормативы ГТО

Обязательные испытания:

- Скоростные качества
- Выносливость
- Скоростно-силовые качества
- гибкость

Испытания по выбору

- Координация движений
- Прикладные навыки

Обязательные испытания

- **Скоростные качества:** бег 10 м, бег 30 м.
- **Выносливость:** ходьба на лыжах, шестиминутный бег, передвижения на лыжах.
- **Скоростно-силовые показатели:** бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- **Гибкость:** наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поддержка близких

Испытания по выбору

- **Координация движений:** метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, челночный бег 3х10 м.
- **Прикладные навыки:** плавание