Дошкольники сдают ГТО

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

1 ступень (тесты)

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

*Челночный бег 3 х 10* м (с)

*Мальчики:*

Золотой значок – 9,2

Серебряный значок – 10,0

Бронзовый значок - 10,3

*Девочки:*

Золотой значок – 9,5

Серебряный значок – 10,4

Бронзовый значок - 10,6

 *Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)*

*Мальчики:*

Золотой значок – 5,20 Серебряный значок – 6,40 Бронзовый значок - 7,10

*Девочки:* Золотой значок – 6,0 Серебряный значок – 7,05 Бронзовый значок - 7,35

*Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*

(количество раз)

*Мальчики:*

Золотой значок – 15

Серебряный значок – 9

Бронзовый значок - 6

*Девочки:*

Золотой значок – 11

Серебряный значок – 6

Бронзовый значок - 4

*Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке*

(от уровня скамьи)

  *Мальчики:*

Золотой значок – +7 Серебряный значок – +3 Бронзовый значок - +1

*Девочки:*

Золотой значок – +9 Серебряный значок – +5 Бронзовый значок - +3

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)*



*Мальчики:*

Золотой значок – 140

Серебряный значок – 120

Бронзовый значок - 110

*Девочки:*

Золотой значок – 135

Серебряный значок – 115

Бронзовый значок - 105

*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м*

(количество попаданий)

 *Мальчики:*

Золотой значок – 4 Серебряный значок – 3 Бронзовый значок - 2

*Девочки:*

Золотой значок – 3 Серебряный значок – 2 Бронзовый значок - 1

*Поднимание туловища из положения лежа на спине*

(количество раз за 1 мин)



*Мальчики:*

Золотой значок – 35

Серебряный значок – 24

Бронзовый значок - 21

*Девочки:*

Золотой значок – 30

Серебряный значок – 21

Бронзовый значок - 18

