



Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»

II СТУПЕНЬ

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ 3 - 4 КЛАССЫ (9 -10 лет)

№№ пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег 60 м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
2.	Бег 600 м (мин.)	2,15	2,08	2,28	2,20
3.	Прыжок в длину с разбега (м)	3,00	3,40	2,60	3,00
	или Прыжок в длину с места (м)	1,30	1,50	1,20	1,30
4.	Метание мяча 150г (м)	30	35	19	24
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.)	7,00	6,30	7,30	7,00
	или Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	Количество видов испытаний в возрастной группе:	7	7	7	7
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	7	7	7	7

III СТУПЕНЬ
ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ 5 - 7 КЛАССЫ (11 -13 лет)

№ № пп	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег 60 м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2.	Бег 1500 м (мин.)	7,30	7,00	8,00	7,30
3.	Прыжок в длину с разбега (м) или	3,50	3,80	3,00	3,50
	Прыжок в длину с места (м)	1,70	1,90	1,50	1,65
4.	Метание мяча 150г (м)	31	40	24	30
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 2 км (мин.)	14,00	13,00	14,30	14,00
	или Лыжные гонки 3 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	Количество видов испытаний в возрастной группе:	7	7	7	7
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	7	7	7	7

IV СТУПЕНЬ
ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ 8 - 9 КЛАССЫ (14 -15 лет)

П.п.	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой Уровень
1.	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,2	9,6
2.	Бег 2000 м (мин.)	10,00	9,2	12,00	10,20
3.	Прыжок в длину с разбега (м) или	3,80	4,30	3,30	3,70
	Прыжок в длину с места (м)	2,10	2,30	1,80	2.00
4.	Метание мяча 150г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.)	18,00	17,30	20,00	19,30
Количество видов испытаний в возрастной группе:		7	7	7	7
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	7	7	7

V СТУПЕНЬ
ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ 10 - 11 КЛАССЫ (16 -17 лет)

№ пп	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег 100 м (сек.)	14,0	13,5	16,5	15,7
2.	Бег 2000 м (мин.)	-	-	10,40	9,50
3.	Бег 3000м (мин.)	13,30	12,40	-	-
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	4,20	4,60	3,40	3,80
		2,30	2,40	1,75	1,90
5.	Метание гранаты: - 700 гр. (м) - 500 гр.(м)	30	32,5		
		-	-	18	20
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27
8.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9.	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	19,0	18,3
	Лыжные гонки 5 км (мин.) или	27,0	25,0	-	-
	Лыжные гонки без учета времени (км)	10	10	5	5
11.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение с 10 м ВП-2 (очки)	90	110	90	110
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		8	8	8	8