

**ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 2 СТУПЕНЬ**

		— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок	
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет							
		Мальчики			Девочки				
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>									
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0		
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	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 упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		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 на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30		
	или на 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 видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							