

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛЕНИЯ ГТО I СТУПЕНИ (дети 6-8 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики 11 чел | | | Девочки 8 чел | | | |
| Бронзовый знак чел | Серебряный знак  чел | Золотой знак  чел | Бронзовый знак  чел | | Серебряный знак  чел | Золотой  Знак  чел |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 6 | 4 | 1 | | 6 | 2 | 0 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | 11 | | | | 8 | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 5 | 3 | 0 | | 6 | 2 | 0 |
| 4 | подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 3 | 3 | 1 | | 3 | 3 | 0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 2 | 0 | 0 | | 1 | 0 | 0 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 7 | | 4 | | 6 | | 2 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 5 | 2 | 1 | 4 | | 1 | 0 |
|  | кросс на  1 км по пересеченной местности\* | 6 | | | 2 | | | |



РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛЕНИЯ ГТО VI СТУПЕНИ (женщины)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Женщины (18-29 лет) 4 чел | | |  | | | |
| Бронзовый знак чел | Серебряный знак  чел | Золотой знак  чел |  | |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100м (сек.) | 1 | 0 | 0 | |  |  |  |
| 2. | Бег на 2 км (мин. сек) | 4 | 0 | 0 | |  |  |  |
| 3. | Прыжок в длину с места толчок двумя ногами | 2 | 1 | 0 | |  |  |  |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 1 | 3 | 0 | |  |  |  |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на полу | 3 | 1 | 0 | |  |  |  |
| 6. | Наклоны вперед из положения стоя, не сгибая коленей на гимнастической скамье | 1 | 2 | 0 | |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | 2 | 1 |  |  | |  |  |
| 8. | кросс на  3 км по пересеченной местности\* | 1 | | |  | | | |



РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛЕНИЯ ГТО VII СТУПЕНИ (женщины)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Женщины (35-39 лет) 5 чел | | |
| Бронзовый знак чел | Серебряный знак  чел | Золотой знак  чел |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин. сек) | 2 | 0 | 0 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчок двумя ногами | 2 | 1 | 0 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 3 | 2 | 0 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на полу | 3 | 1 | 0 |
| 5. | Наклоны вперед из положения стоя, не сгибая коленей на гимнастической скамье | 3 | 0 | 0 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 6. | кросс на  3 км по пересеченной местности\* | 3 | | |