









**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	9,5	9,3	9,1	10,8	10,4	10,0
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.40	9.35	9.20	10.25	10.05	9.50
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.8	1	1.5	0.8	1	1.5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	8	10	3	4	6
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+2	+1	+2	+3
5	Метание мяча весом 150 г (м)	10	11	12	8	9	10
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)	8	11	14	6	9	12
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
	или плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							