

Путь к золотому значку ГТО:

Уважаемые родители, если вы записали своего ребёнка на сдачу норм ГТО ([Правила регистрации на Всероссийском портале gto.ru](#)), вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, чтобы качественно подготовиться. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, пресс, подтягивание, упражнения на гибкость...)

[Как научить ребёнка подтягиваться?](#)

[Обучение прыжку в длину с места.](#)



В рамках ежегодного мониторинга физической подготовленности детей дошкольного возраста к выполнению нормативов **ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО** в нашем ДООУ дети выполняют следующие тесты: [РАЗМИНКА ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ТЕСТОВ](#)



[ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА](#)



[ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ](#)



[ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, ЛЁЖА НА СПИНЕ](#)



[МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ](#)



[НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ](#)



[СГИБЕНИЕ И РАЗГИБЕНИЕ РУК, ЛЁЖА НА ПОЛУ](#)



[ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 РАЗА ПО 10 МЕТРОВ](#) (в домашних условиях 3 РАЗА ПО 5 М)

[Сдаем нормы ГТО. I ступень](#)

Кандидаты на значок ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СПЕЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СПЕЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.