

## 2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет							
		Мальчики			Девочки				
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой		
<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.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00		
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150		
4.	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		
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>									
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17		
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30		
	или на 2 км или кросс на 2 км по пресеченной местности*				Без учета времени				
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50		
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9		
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7		

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.