

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
к письму управления образования
МО город Горячий Ключ
от 18.10.2018 № 3326

Тесты выполнения нормативов ГТО на местах тестирования
общеобразовательных учреждений
I-ступень (6-8 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см количество раз)	+	+
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+	+
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	+	+
6.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	+	+
7.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

II-ступень (9-10 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см количество раз)	+	+
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+	+
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	+	+
6..Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

III-ступень 11-12 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см количество раз)	+	+
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+

(количество раз)		
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+	+
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	+	+
6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

IV-ступень (13-15 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см количество раз)	+	+
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+	+
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	+	+
6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

V-ступень (16-17 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см количество раз)	+	+
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+	+
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	+	+
6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

VI-ступень (18-24 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см количество раз)	+	+
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+	+
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	+	+
6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ №2
к письму управления образования
МО город Горячий Ключ
от 18.10.2018 № 3326

Тесты выполнения нормативов ГТО на базе стадиона «Юность»

I-ступень (6-8 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1. Челночный бег 3х10 м(с)	+	+
2. Бег на 30 м (с)	+	+
3 Смешанное передвижение на 1000 м (с)	+	+

II-ступень (9-10 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1. Челночный бег 3х10 м(с)	+	+
2. Бег на 30 м (с)	+	+
3. Бег на 60 м (с)	+	+
4. Бег на 1000 м (мин.с)	+	+
5. Метание мяча весом 150г (м)	+	+

III-ступень (11-12 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1. Челночный бег 3х10 м(с)	+	+
2. Бег на 30 м (с)	+	+
3. Бег на 60 м (с)	+	+
4. Бег на 1500 м (мин.с)	+	+
5. Бег на 2000 м (мин.с)	+	+
5. Метание мяча весом 150г (м)	+	+

IV-ступень (13-15 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
----------------	-------	---------

1.Челночный бег 3х10 м(с)	+	+
2. Бег на 30 м (с)	+	+
3. Бег на 60 м (с)	+	+
4. Бег на 2000 м (мин.с)	+	+
5. Бег на 3000 м (мин.с)	+	-
6. Метание мяча весом 150г (м)	+	+

V-ступень (16-17 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1.Челночный бег 3х10 м(с)	+	+
2. Бег на 30 м (с)	+	+
3. Бег на 60 м (с)	+	+
4. Бег на 100 м (с)	+	+
4. Бег на 2000 м (мин.с)	-	+
5. Бег на 3000 м (мин.с)	+	-
6. Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	+	-
7. Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	+

VI-ступень (18-24 лет)

Виды испытаний	юноши	девушки
1.Челночный бег 3х10 м(с)	+	+
2. Бег на 30 м (с)	+	+
3. Бег на 60 м (с)	+	+
4. Бег на 100 м (с)	+	+
4. Бег на 2000 м (мин.с)	-	+
5. Бег на 3000 м (мин.с)	+	-
6. Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	+	-
7. Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	+