

**Уровень физической подготовленности учащихся
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Ступень (возрастная группа (от 9 до 10 лет))

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания						
Бег на 1 км(мин, с)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
Бег на 60 м(с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Прыжок в длину с места	130	140	160	125	130	150