

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

**Ступень (возрастная группа (от 6 до 8 лет))**

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания</b>						
Челночный бег 3x10 м(с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
Бег на 30 м(с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
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	115	120	140	110	115	135