

## I СТУПЕНЬ

№	Испытания (тесты)	Возраст от 6 до 8 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО		6	6	7	6	6	7