

Информационная листовка для родителей
Возрождение традиций ГТО



Знак ГТО на груди – это почетно!



Физкультуру я люблю,
Спортом занимаюсь,
Нормативы ГТО
Сдам, не затрудняясь!



А Вам, мамы, слабо?!

7 ступень - Нормы ГТО для женщин 30-39 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	30-34			35-39		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	35	45	25	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	до пола	+7	+9	до пола	+4	+6
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин., сек.)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.25	Без учета		1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	5	6	7

А Вам, папы, слабо?!

7 ступень - Нормы ГТО для мужчин 30-39 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	30-34			35-39		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	до пола	+4	+6	до пола	+2	+4
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.45	Без учета		0.48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
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**		6	7	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.							

**УСПЕХИ, ПОБЕДЫ ЖДУТ ТЕХ ВПЕРЕДИ -
ЗНАК ГТО У КОГО НА ГРУДИ!**

