Виды испытаний для сдачи нормативов (тестов) ГТО 19 июня 2021 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Категория** | **6-8 лет / 9-10 лет** | **Категория** | **11-12 лет** |
| **Виды испытаний** | 1. Бег 30 м.;
2. Прыжок в длину с места;
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа/подтягивание;
4. Бег 500 м.;
5. Челночный бег 4х9 м.;
6. Наклон вперед с положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)
 | **Виды испытаний** | 1. Бег 30 м.;
2. Прыжок в длину с места;
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек)
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа/подтягивание;
5. Бег 500 м.;
6. Челночный бег 4х9 м.;
7. Наклон вперед с положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)
 |
| **Категория** | **12-14 лет / 15-16 лет** | **Категория** | **17-18 лет / 19-23 года и выше** |
| **Виды испытаний** | 1. Бег 30 м.;
2. Прыжок в длину с места;
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек)
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа/подтягивание;
5. Бег 500 м. - дев, 1000 м. - юн;
6. Челночный бег 4х9 м.;
7. Наклон вперед с положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)
 | **Виды испытаний** | 1. Бег 60 м.;
2. Прыжок в длину с места;
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин.)
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа/подтягивание;
5. Бег 1000 м.;
6. Челночный бег 4х9 м.;
7. Наклон вперед с положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)
 |