Виды испытаний для сдачи нормативов (тестов) ГТО 25 сентября 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) |