

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

№	Наименование мероприятия
<b>I ступень</b>	
<b>(30 мальчиков, 40 девочек, 2 класс)</b>	
1	Челночный бег (с)
2	Бег на 30м. (с)
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), мальчики
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девочки
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
7	Прыжок в длину с места (см)
8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)
<b>II ступень</b>	
<b>(40 мальчиков, 30 девочек, 4 класс)</b>	
1	Челночный бег (с)
2	Бег на 60м. (с)
3	Бег 1км. (мин,с)
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), мальчики
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девочки
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
8	Прыжок в длину с разбега (см)
9	Прыжок в длину с места (см)
10	Метание мяча весом 150г (м, см)
<b>III ступень</b>	
<b>(40 мальчиков, 40 девочек, 6 класс)</b>	
1	Челночный бег (с)
2	Бег на 60м. (с)
3	Бег 1,5км. (мин,с)
4	Бег 2км. (мин,с)
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), мальчики
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девочки
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
9	Прыжок в длину с разбега (см)
10	Прыжок в длину с места (см)

11	Метание мяча весом 150г (м, см)
<b>IV ступень</b> <b>(40 мальчиков, 30 девочек, 9 класс)</b>	
1	Челночный бег (с)
2	Бег на 60м. (с)
3	Бег 2км. (мин,с)
4	Бег на 3км. (с учетом времени)
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), мальчики
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девочки
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), девочки
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
9	Прыжок в длину с разбега (см)
10	Прыжок в длину с места (см)
11	Метание мяча весом 150г (м, см)
<b>V ступень</b> <b>(все учащиеся основной группы, 10 класс)</b>	
1	Челночный бег (с)
2	Бег на 100м. (с)
3	Бег 2км. (мин,с)
4	Бег на 3км. (мин,с), юноши
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), юноши
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девушки
7	Рывок гири 16кг (количество раз), юноши
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), девушки
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
10	Прыжок в длину с разбега (см)
11	Прыжок в длину с места (см)
12	Метание снаряда весом 500г (м, см), девушки
13	Метание снаряда весом 700г (м, см), юноши