**Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 ступень)**

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 9 и 10 лет), актуальны для 2017г

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 60 метров(секунд) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| **2** | Бег на 1 километр(мин:сек) | 4:50 | 6:10 | 6:30 | 6:00 | 6:30 | 6:50 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 12 | 7 | 5 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **5.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 290 | 220 | 190 | 260 | 200 | 190 |
| **5.2** | или прыжок в длинус места (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| **6** | Метание мяча весом 150г (метров) | 32 | 27 | 24 | 17 | 15 | 13 |
| **7.1** | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 6:45 | 7:45 | 8:15 | 7:30 | 8:20 | 8:40 |
| **7.2** | или бег на лыжах 2км | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **7.3** | или кросс 2км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **8** | Плавание без учёта времени (метров) | 50 | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Бег на короткие дистанции** |
|  | Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека. |
|  |  |
| **2** | **Бег на длинные дистанции** |
|  | Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. |
|  |  |
| **3.1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. |
|  | Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. |
|  | Ошибки:1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.2** | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
|  | Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. |
|  | Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. |
|  | Ошибки:1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** |
|  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. |
|  | Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. |
|  | Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. |
|  | Ошибки:1) касание пола коленями, бедрами, тазом;2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) поочередное разгибание рук;5) отсутствие касания грудью пола (платформы);6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов. |
|  |  |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье** |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. |
|  | При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. |
|  | При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». |
|  | Ошибки:1) сгибание ног в коленях;2) фиксация результата пальцами одной руки;3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. |
|  |  |
| **5.1** | **Прыжок в длину с разбега** |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  |  |
| **5.2** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. |
|  | Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  | Ошибки:1) заступ за линию измерения или касание ее;2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;3) отталкивание ногами разновременно. |
|  |  |
| **6** | **Метание мяча и спортивного снаряда** |
|  | Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. |
|  | Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. |
|  | Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. |
|  | Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. |
|  | Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г. |
|  | Ошибки:1) Заступ за линию метания;2) Снаряд не попал в «коридор»;3) Попытка выполнена без разрешения судьи. |
|  |  |
| **8** | **Плавание** |
|  | Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах. |
|  | Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды. |
|  | Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки. |
|  | Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела. |
|  | В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести. |
|  | При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами. |