

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

| № | Наименование мероприятия |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| I ступень | |
| (30 мальчиков, 40 девочек, 2 класс) | |
| 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) |
| II ступень | |
| (40 мальчиков, 30 девочек, 4 класс) | |
| 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) |
| III ступень | |
| (40 мальчиков, 40 девочек, 6 класс) | |
| 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) |

| IV ступень (40 мальчиков, 30 девочек, 9 класс) | |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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) |
| V ступень (все учащиеся основной группы, 10 класс) | |
| 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 |