|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды движений | Девочки | Мальчики |
| Бег ( 30 м) | 10,4 с. | 10 с. |
| Прыжки в длину с места | 135 см. | 140 см. |
| Прыжки в длину с разбега | 172 см. | 190 см. |
| Прыжки в высоту с разбега | 62 см. | 65 см. |
| Спрыгивание с высоты | 40 см. | 42 см. |
| Метание предметов весом 250 г. Вдаль | 4,5- 7 м. | 5- 7,5 м. |
| Отжимание от пола (количество раз) | 6 | 9 |
| Подтягивание на высокой перекладине ( кол-во раз) | - | 3 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 9 | 6 |
| Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (кол-во см ниже уровня скамьи) | 3 | 5 |

**Примерная таблица нормативов ГТО для**

**подготовительной группы детского сада ( 6-7 лет)**

**Примерная таблица нормативов ГТО для**

**подготовительной группы детского сада ( 6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | М. |  |  | Д. |  |  |  |
|  | Виды испытаний | Б. | С. | З. | Б. | С. | З. |  |
| 1. | Челночный бег 3х10 м. (секунд)... | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |  |
| 2. | Смешанное передвижение на 1 км. (минут, секунд) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |  |
| 3. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |  |
| ...или подтягивание на низкой перекладине 90 см. (раз)... | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |  |
| ...или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи – см.) | 1 | 3 | 7 | 3 | 5 | 9 |  |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |  |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин.) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |  |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |  |

**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.Смешанное передвижение**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

**3.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.

**4. 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.

**5. 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.

**6.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 с. 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.

**7. 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.

**8.Метание теннисного мяча в цель** .

Порядок проведения испытаний.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.