

Проект по возрождению физкультурного комплекса

ГОТОВ к труду и обороне





ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ



лыжные гонки



метание



подтягивание



бег



прыжки в длину



прыжок с разбега



плавание



стрельба



туризм

Обязательные испытания

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями

Испытания по выбору

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км., (мин., сек.)	8.15	7.45	8.00	9.30	9.10	8.20
	или на 2 км.	Без учета времени					
	или кросс на по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Обязательные испытания

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7

- Б. Софья - 10.8
- Ж. Саша - 9.9
- К. Саша - 9.9
- Л. Егор - 9.0
- М. Арина - 10.8
- С. Люда - 9.0
- Н. Полина - 10.7



БЕГ НА СРЕДНИЕ И
ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Обязательные испытания

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2

- А. Аня – 7.2
- Б. Софья - 7.1
- Г. Даная - 7.2
- Ж. Саша - 6.7
- К. Саша - 6.6
- Л. Илья - 6.8
- Л. Егор - 6.2
- М. Арина - 7.1
- П. Юлия - 6.9
- С Тамара - 7.2
- С. Люда - 6.9
- Н. Полина - 7.2
- Х. Злата – 7.2

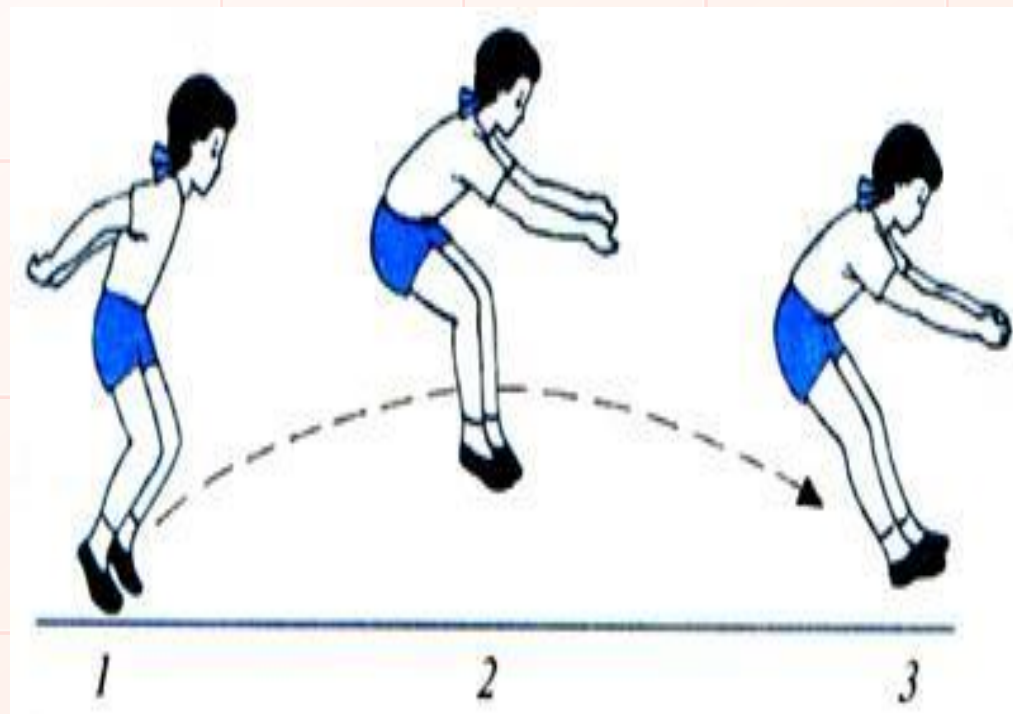


БЕГ НА КОРОТКИЕ
ДИСТАНЦИИ

Обязательные испытания

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

- Ж. Саша – 132
- Л. Егор – 144
- М. Арина – 121
- Р. Илья - 116
- Н. Полина - 113



Обязательные испытания

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11



Обязательные испытания

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Испытания по выбору

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору						
Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4





ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК



СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАЧОК



БРОНЗОВЫЙ ЗНАЧОК

СПОРТ ДЛ Я ВСЕХ

