**ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ**

[**БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**](http://www.gto.ru/recomendations/12)

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.

10%, 20% … 60%

[**БЕГ НА ЛЫЖАХ**](http://www.gto.ru/recomendations/20)

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 No 189.

%, 20% … 60%

[**МЕТАНИЕ СНАРЯДА НА ДАЛЬНОСТЬ**](http://www.gto.ru/recomendations/1)

Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

10%, 20% … 60%

[**МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ**](http://www.gto.ru/recomendations/1)

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

10%, 20% … 60%

[**НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ**](http://www.gto.ru/recomendations/2)

Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

10%, 20% … 60%

[**ПЛАВАНИЕ**](http://www.gto.ru/recomendations/17)

10%, 20% … 60%

[**ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ**](http://www.gto.ru/recomendations/3)

Выполняется лежа на спине на гимнастическом мате.

10%, 20% …

[**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**](http://www.gto.ru/recomendations/4)

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.

%, 20% … 60%

[**ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**](http://www.gto.ru/recomendations/5)

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

%, 20% … 60%

[**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА**](http://www.gto.ru/recomendations/6)

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

%, 20% … 60%

[**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА**](http://www.gto.ru/recomendations/13)

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.

%, 20% … 60%

[**РЫВОК ГИРИ**](http://www.gto.ru/recomendations/7)

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

%, 20% … 60%

[**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**](http://www.gto.ru/recomendations/8)

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.%, 20% … 60%

[**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ**](http://www.gto.ru/recomendations/9)

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек

10%, 20% … 60%

[**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**](http://www.gto.ru/recomendations/19)

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

%, 20% … 60%

[**СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ 6-8 ЛЕТ**](http://www.gto.ru/recomendations/14)

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.

%, 20% … 60%

20% … 60%

[**СТРЕЛЬБА**](http://www.gto.ru/recomendations/18)

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

20% … 60%

[**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ**](http://www.gto.ru/recomendations/10)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.