

# ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО



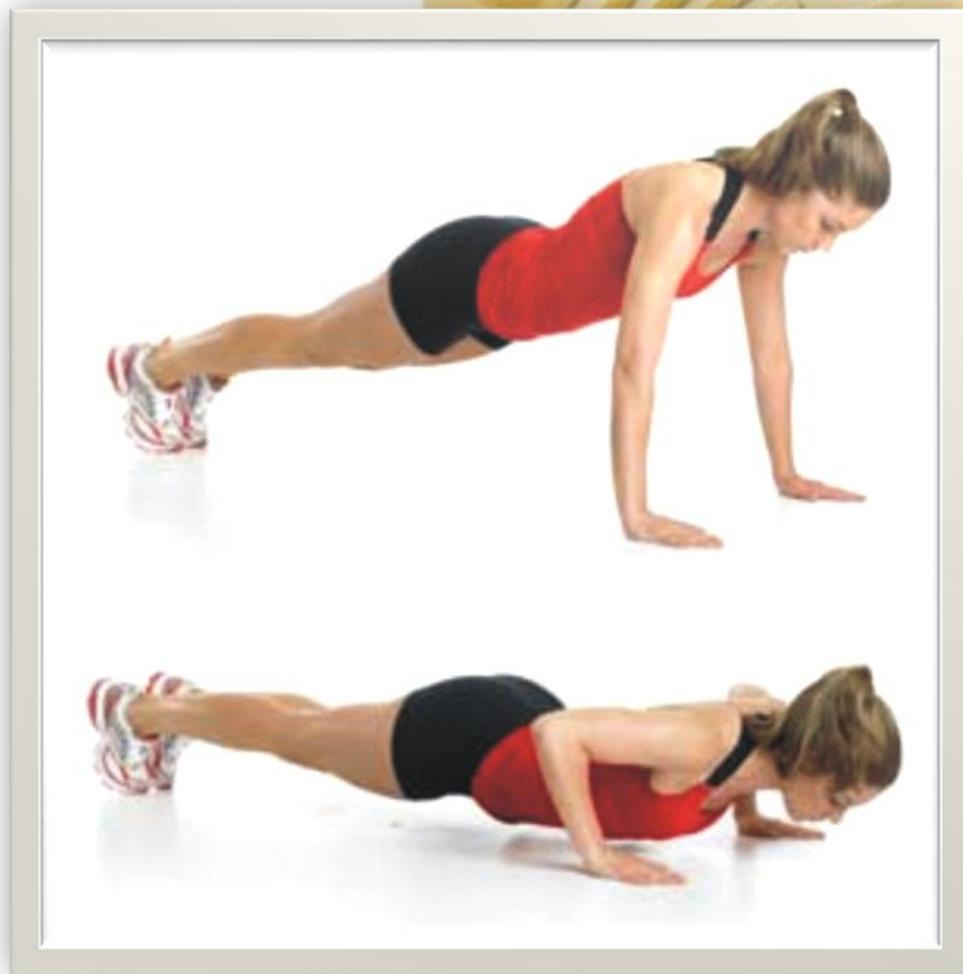
**ПОДТЯГИВАНИЕ НА  
ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**



**ПОДТЯГИВАНИЕ НА  
НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Ступень	Возрастная группа	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак (кол-во раз)	Серебрянный знак (кол-во раз)	Золотой Знак (кол-во раз)	Бронзовый знак (кол-во раз)	Серебрянный знак (кол-во раз)	Золотой Знак (кол-во раз)
<b>I</b>	от 6 до 8 лет	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
	на низкой перекладине	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>13</b>			
<b>II</b>	от 9 до 10 лет	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<b>III</b>	от 11 до 12 лет	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>17</b>
<b>IV</b>	от 13 до 15 лет	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>18</b>
<b>V</b>	от 16 до 17 лет	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>19</b>

# ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО

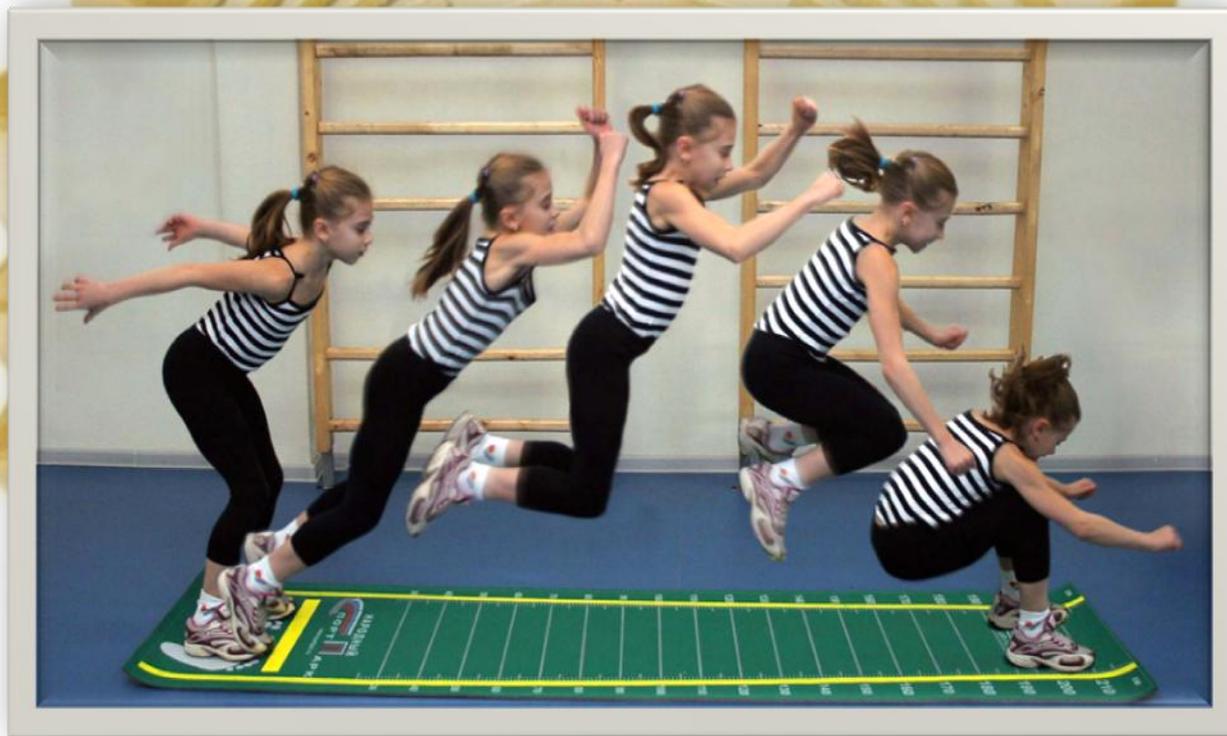


**СГИБАНИЕ И  
РАЗГИБАНИЕ РУК В  
УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ**



Степень	Возрастная группа	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак (кол-во раз)	Серебрянный знак (кол-во раз)	Золотой Знак (кол-во раз)	Бронзовый знак (кол-во раз)	Серебрянный знак (кол-во раз)	Золотой Знак (кол-во раз)
<b>I</b>	от 6 до 8 лет	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>II</b>	от 9 до 10 лет	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
<b>III</b>	от 11 до 12 лет	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
<b>IV</b>	от 13 до 15 лет	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<b>V</b>	от 16 до 17 лет	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>16</b>

# ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО



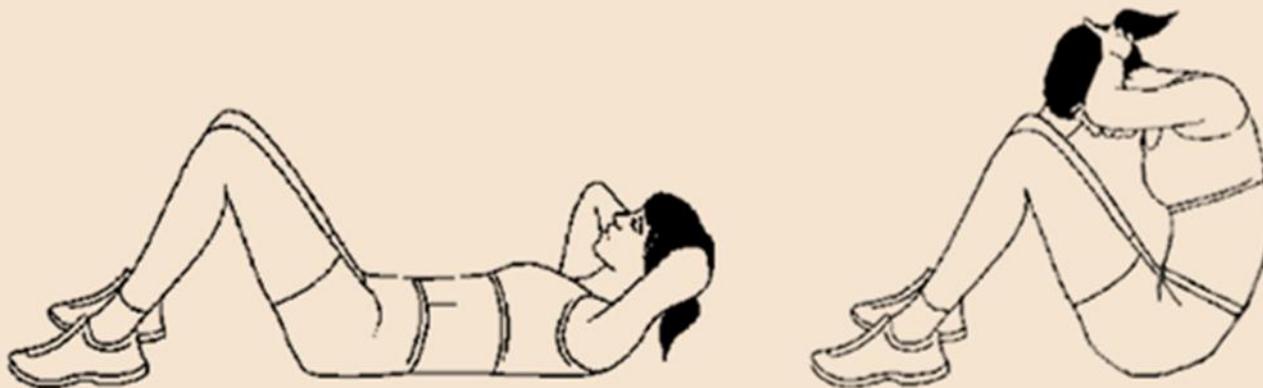
**ПРЫЖОК В ДЛИННУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Степень	Возрастная группа	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак (см)	Серебрянный знак (см)	Золотой Знак (см)	Бронзовый знак (см)	Серебрянный знак (см)	Золотой Знак (см)
<b>I</b>	от 6 до 8 лет	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>135</b>
<b>II</b>	от 9 до 10 лет	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>160</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
<b>III</b>	от 11 до 12 лет	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>175</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>165</b>
<b>IV</b>	от 13 до 15 лет	<b>175</b>	<b>185</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>155</b>	<b>175</b>
<b>V</b>	от 16 до 17 лет	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>185</b>

# ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

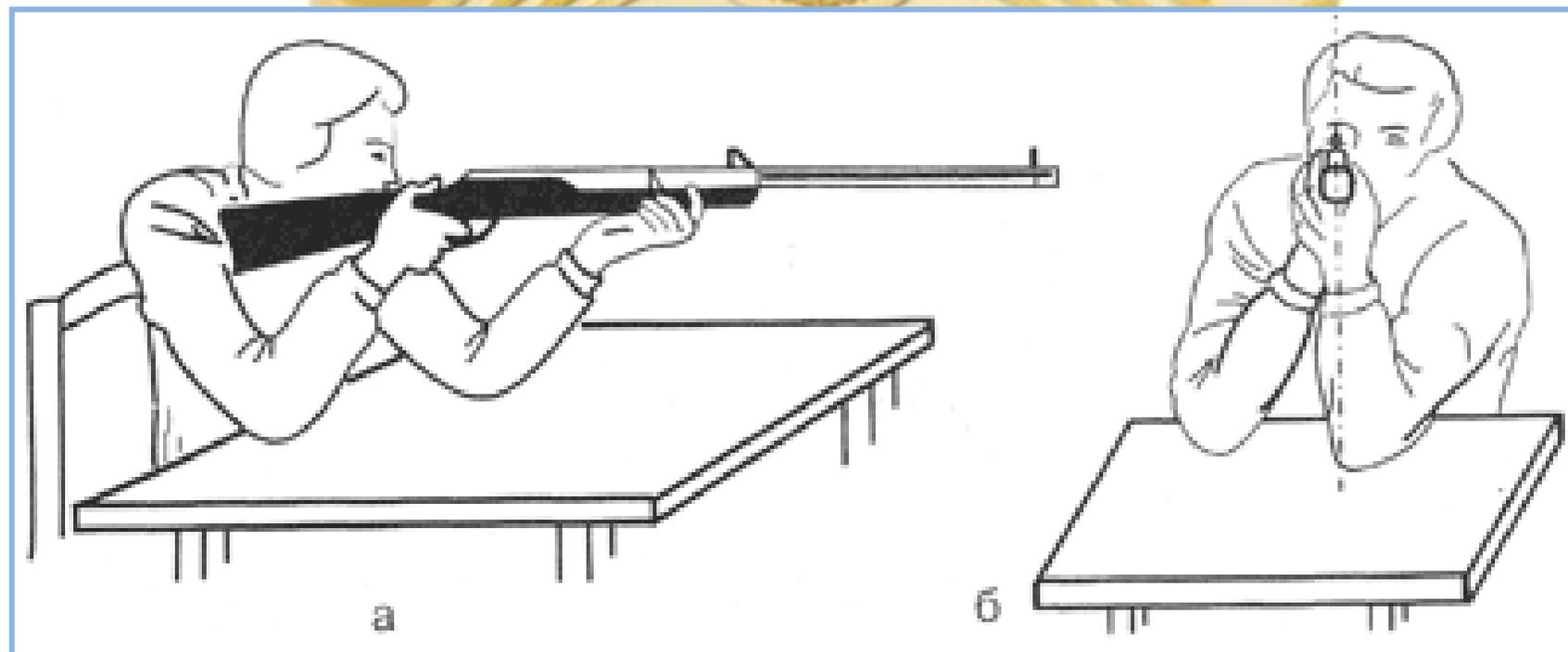
- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.



ПОДНИМАНИЕ  
ТУЛОВИЩА ИЗ  
ПОЛОЖЕНИЯ  
ЛЁЖА НА  
СПИНЕ

Ступень	Возрастная группа	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак (кол-во раз за 1 минуту)	Серебряный знак (кол-во раз за 1 минуту)	Золотой Знак (кол-во раз за 1 минуту)	Бронзовый знак (кол-во раз за 1 минуту)	Серебряный знак (кол-во раз за 1 минуту)	Золотой Знак (кол-во раз за 1 минуту)
<b>I</b>	от 6 до 8 лет	-	-	-	-	-	-
<b>II</b>	от 9 до 10 лет	-	-	-	-	-	-
<b>III</b>	от 11 до 12 лет	-	-	-	-	-	-
<b>IV</b>	от 13 до 15 лет	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>V</b>	от 16 до 17 лет	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

# ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО



Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 5 м и 10 м

Ступень	Возрастная группа	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак (очки)	Серебрянный знак (очки)	Золотой Знак (очки)	Бронзовый знак (очки)	Серебрянный знак (очки)	Золотой Знак (очки)
<b>I</b>	от 6 до 8 лет	-	-	-	-	-	-
<b>II</b>	от 9 до 10 лет	-	-	-	-	-	-
<b>III</b>	от 11 до 12 лет 5 м	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b>IV</b>	от 13 до 15 лет 10 м	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>V</b>	от 16 до 17 лет 10 м	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>