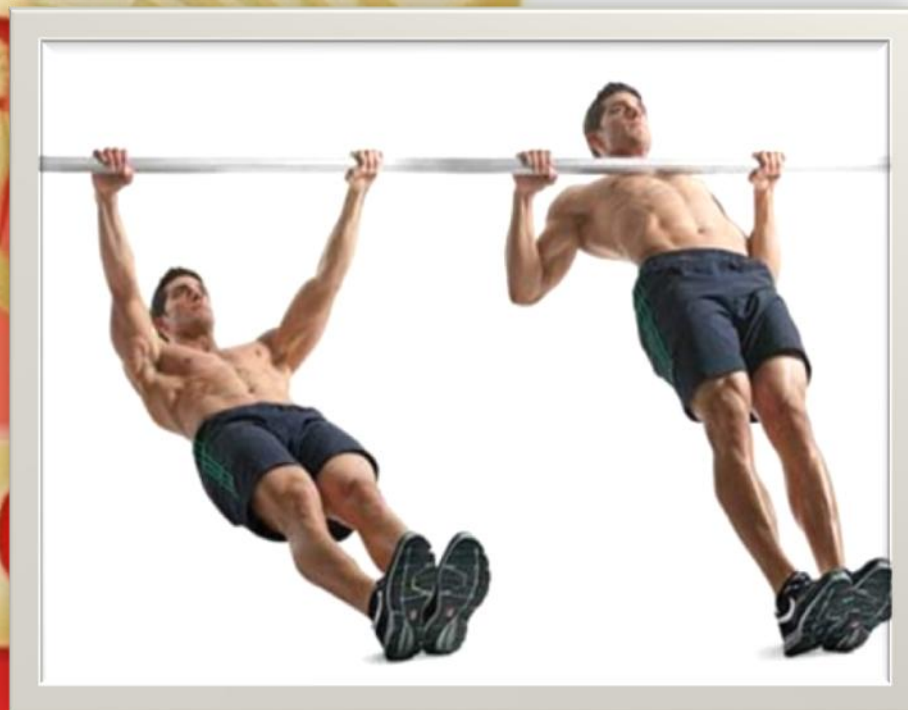


ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО



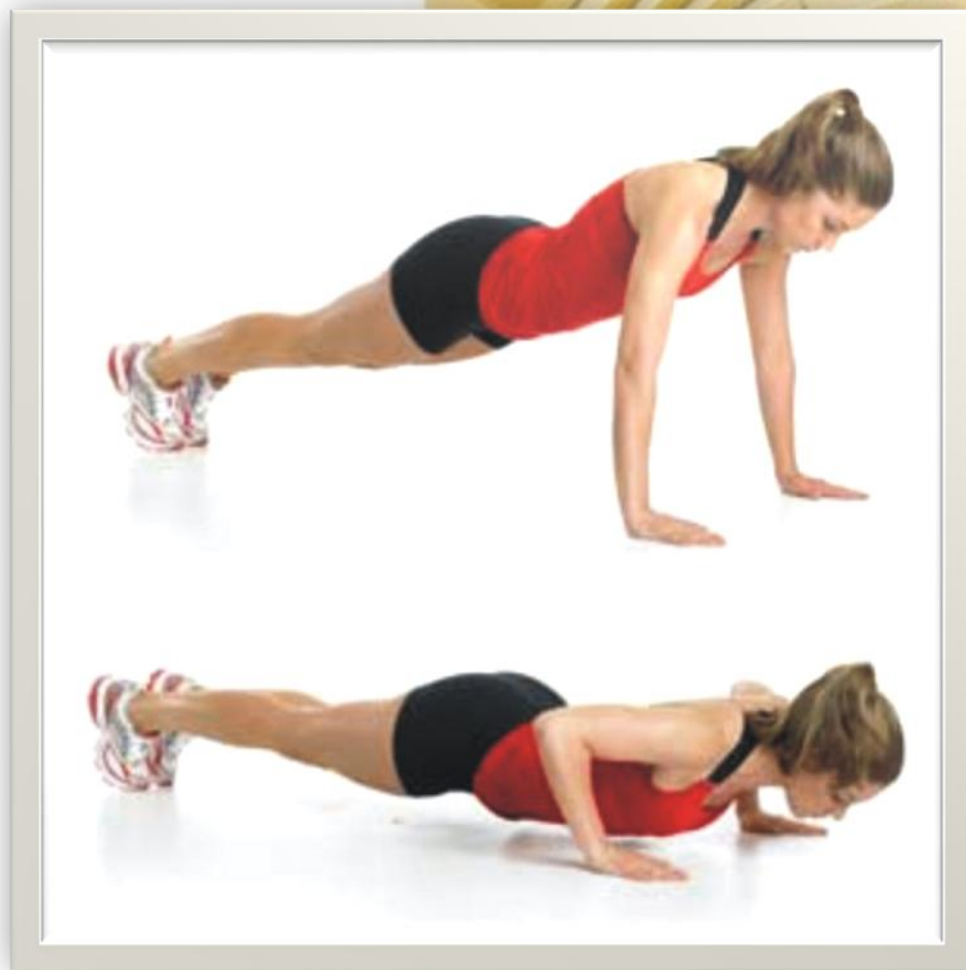
**ПОДТЯГИВАНИЕ НА
ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**



**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)
I	от 6 до 8 лет	2	3	4	4	5	11
	на низкой перекладине	5	6	13			
II	от 9 до 10 лет	2	3	5	7	9	15
III	от 11 до 12 лет	3	4	7	9	11	17
IV	от 13 до 15 лет	4	6	10	9	11	18
V	от 16 до 17 лет	8	10	13	11	13	19

ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО

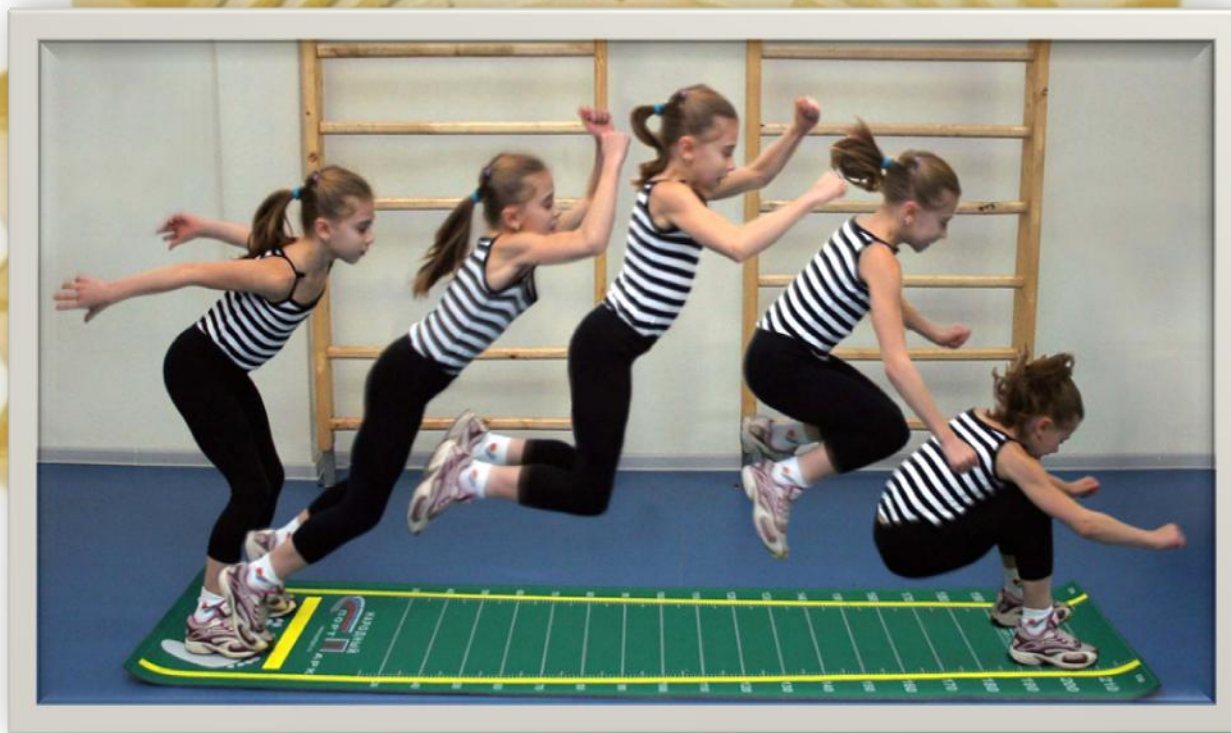


**СГИБАНИЕ И
РАЗГИБАНИЕ РУК В
УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ**



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)
I	от 6 до 8 лет	7	9	17	4	5	11
II	от 9 до 10 лет	9	12	16	5	7	12
III	от 11 до 12 лет	12	14	20	7	8	14
IV	от 13 до 15 лет	-	-	-	7	9	15
V	от 16 до 17 лет	-	-	1	9	10	16

ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО



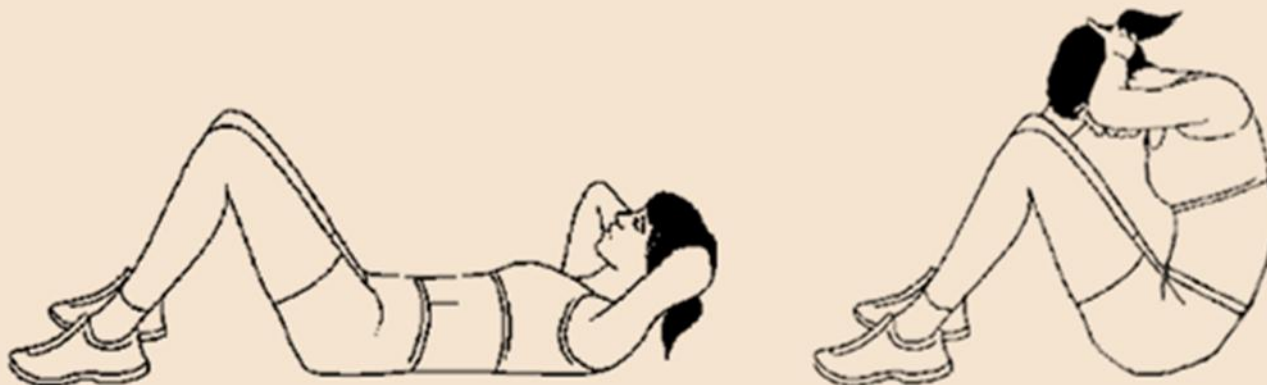
ПРЫЖОК В ДЛИННУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

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

ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО

Ошибки (попытка не засчитывается):

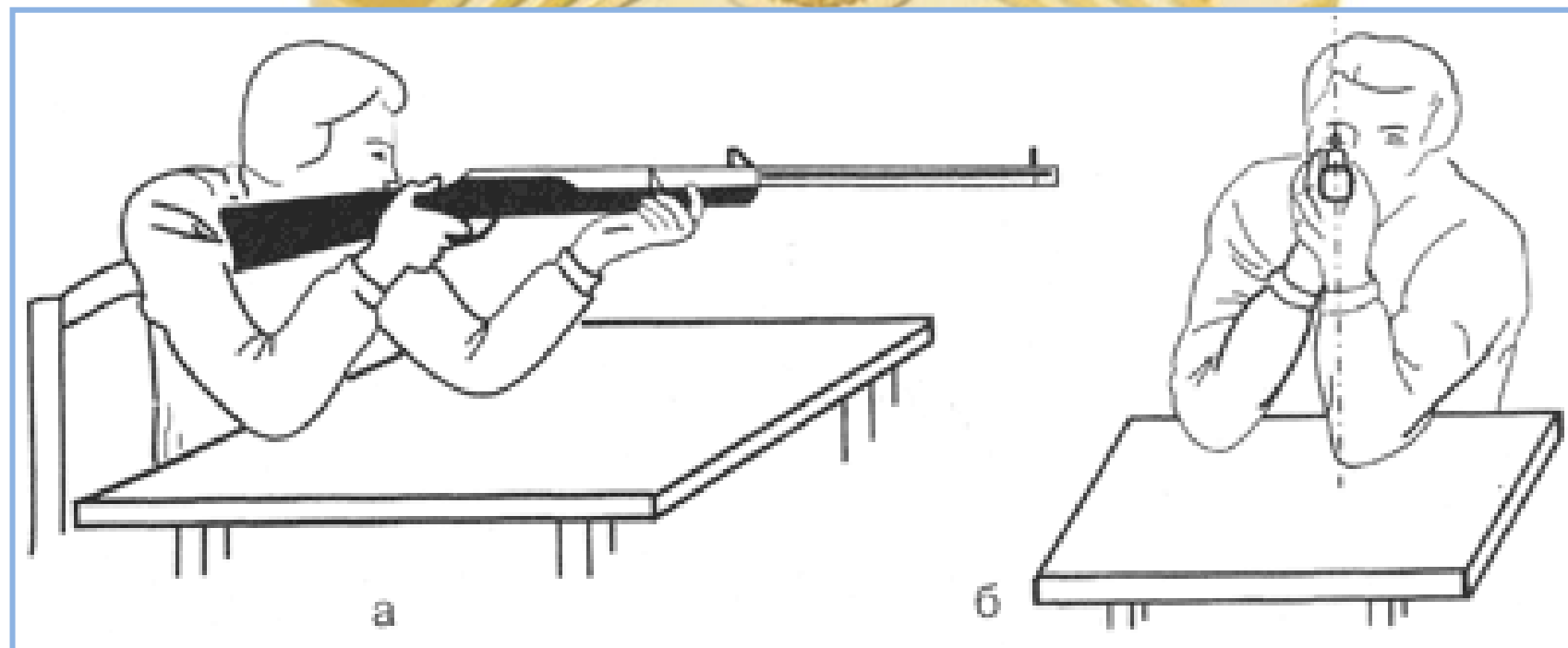
- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.



ПОДНИМАНИЕ
ТУЛОВИЩА ИЗ
ПОЛОЖЕНИЯ
ЛЁЖА НА
СПИНЕ

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

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

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