







I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30