

Таблица № 1

| № п/п | Испытания (тесты) | V ступень (16-17 лет) | | VI ступень (18-29) | |
|--|---|------------------------|---------|--------------------|---------|
| | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| <i>Испытания (тесты) обязательные</i> | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | + | + | + | + |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | + | + | | + |
| | Бег на 3 км (мин, с) | | | + | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | + | | + | |
| | подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | + | | + |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | + | + | + | + |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i> | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | + | + | | + |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | + | | + | |
| | весом 500 г (м) | | + | | + |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | + | | + |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | + | | + | + |
| | | | | | |

Центр тестирования ГТО в муниципальном районе "Барятинский район"