

**Демонстрационный вариант
контрольно-измерительного материала для
промежуточной аттестации в форме «Комплекса ГТО» в 7 классе МБОУ
«Старосаврушская ООШ» Аксубаевского муниципального района РТ
по физической культуре**

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)

| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ золотой значок | МАЛЬЧИКИ серебряный значок | МАЛЬЧИКИ бронзовый значок | ДЕВОЧКИ золотой значок | ДЕВОЧКИ серебряный значок | ДЕВОЧКИ бронзовый значок |
|------------|---|--|---|--|---------------------------------------|--|---|
| 1 | Бег на 60 метров (секунд) | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |
| 2.1 | Бег на 2 километра (мин:сек) | 9:00 | 9:30 | 9:55 | 11:00 | 11:40 | 12:10 |
| 2.2 | или бег на 3 километра | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | - | - | - |
| 3.1 | Прыжок в длину с разбега (см) | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| 3.2 | или прыжок в длину с места (см) | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
| 4.1 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 6 | 4 | - | - | - |
| 4.2 | или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 18 | 11 | 9 |
| 4.3 | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами |