

**Демонстрационный вариант  
контрольно-измерительного материала для  
промежуточной аттестации в форме «Комплекса ГТО» в 8 классе МБОУ  
«Старосаврушская ООШ» Аксубаевского муниципального района РТ  
по физической культуре**

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

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