**табл.1**

**Испытания (тесты) для определения физической подготовленности по предмету "Физическая культура и спорт"**

**(соответствуют обязательным тестам норм ГТО VI ступень)**

(женщины)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
|  |  |  | | | | | | |
| 1. | **Ф К и С** | Бег на 100 м (с) | 17'5" | 17'0" | 16'5" | 17'9" | 17'5" | 16'8" |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 11'35" | 11'15" | 10'30" | 11'50" | 11'30" | 11'00" |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10  10 | 15  12 | 20  14 | 10  10 | 15  12 | 20  14 |
|  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |

(мужчины)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
|  |  |  | | | | | | |
| 1. | **Ф К и С** | Бег на 100 м (с) | 15'1" | 14'8" | 13'5" | 15'0" | 14'6" | 13'9" |
| 2. | Бег на 3 км  (мин, с) | 14'00" | 13'30" | 12'30" | 14'50" | 13'50" | 12'50" |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  или рывок гири 16 кг (количество раз) | 9  20 | 10  30 | 13  40 | 9  20 | 10  30 | 12  40 |
|  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |