

## Как понять, что сдают дошкольники в ГТО?

Нормативы испытаний (тестов) делятся на **обязательные** и **по выбору**.  
**Обязательные** - это проверка:

1. Скоростных качеств
2. Выносливости
3. Силы
4. Гибкости

### I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |  |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|
|                                       |  | Мальчики  |   |  | Девочки   |   |   |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |  |   |   |   |
| 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 (количество раз)                     | 2   | 3   | 4  | -   | -   | -   |
|                                       | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 6   | 9   | 15   | 4   | 6   | 11  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 7   | 10  | 17   | 4   | 6   | 11  |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1  | +3  | +7   | +3  | +5  | +9  |



**По выбору:** на золото надо сдать еще 3 теста, на серебро и бронзу 2 теста (из 5 предложенных). Чаще всего из тестов по выбору детям легче сдать на хороший результат:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа на спине («пресс»),
- смешанное передвижение по пересеченной местности.

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |  |   |   |   |
|--|--|---|---|--|---|---|---|
|  |  | Мальчики  |   |  | Девочки   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |   |   |  |   |   |   |
| 5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                         | 110   | 120   | 140  | 105   | 115   | 135   |
| 6.   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)     | 2   | 3   | 4  | 1   | 2   | 3   |
| 7.   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество 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 пересечённой 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  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 9   | 9   | 9  | 9   | 9   | 9   |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |  | 6   | 6   | 7  | 6   | 6   | 7   |



**Отчетный период**, когда можно выполнить испытания, установлен с 1 января по 31 декабря. Далее результаты «сгорают» и придется выполнять заново. Выгрузка результатов на золото происходит поквартально. Например, последний тест был сдан в мае, приказ о присвоении золотого значка ГТО будет только в июле. Как правило, дошкольники **I ступень ГТО (дети 6-8 лет)** сдают с февраля по май. К участию допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (дети с основной группой здоровья). Оформляется общая заявка от сада, заверенная врачом.

### **Алгоритм регистрации детей на сайте ГТО**

1. Регистрируют детей на сайте ГТО родители (законные представители)
2. Зайти на сайт [gto.ru](http://gto.ru)
3. Вверху справа найти слово «**регистрация**», нажать
4. Указать свой электронный адрес (если в семье несколько детей, для каждого ребенка отдельный электронный адрес)
5. Ввести пароль, который пришел на ваш электронный адрес
6. Вводим дату рождения участника, т.е. **РЕБЕНКА**
7. Далее фамилию, имя, отчество **РЕБЕНКА**
8. Загружаем фотографию участника (ребенка)
9. Вносим адрес проживания
10. Вносим персональные данные **родителей (законных представителей)**
11. В графе «образование и работа» указать – дошкольник и ввести номер образовательной организации
12. В графе «персональные предпочтения» указать вид спорта, которым увлекается дошкольник (футбол и т.д)
13. Скачать согласие на обработку персональных данных несовершеннолетнего
14. Нажать на слово «**регистрация**». Если все графы правильно заполнены, ваш ребенок получает свой **ID-номер**, который можно узнать здесь же в личном кабинете.

### **Наиболее часто при регистрации встречаются следующие ошибки:**

1. Родитель вместо ФИО ребёнка вписывает свое
2. Родитель вместо даты рождения ребёнка ставит дату регистрации на сайте ГТО

**Желаем спортивных успехов нашим ребятам!**