# Нормативы ГТО 1 ступень в 2021: будь готов уже сейчас!

Во времена СССР значком ГТО 1 степени очень гордились и дорожили, так как это достижение показывало степень физической и эмоциональной подготовки. Самая первая сдача ГТО и получение награды 1 степени было целым событием.

В наши дни эта славная традиция возрождается. Родители, желающие приобщить к ней своих детей, могут ознакомиться с представленными на нашем сайте [нормами ГТО 2021](https://gtonorm.ru/), чтобы понять, насколько те готовы к этим испытаниям, а также составить план занятий.

Комплекс испытаний рассчитан на детей 6-8 лет, то есть получить свой первый значок можно уже в детском саду, с 9 лет школьник участвует в сдаче нормативов на [2 ступени](https://gtonorm.ru/2-stupen-dlya-shkolnikov-9-10-let.html). Готовиться к этому, конечно, желательно заранее. Ребёнок растёт в этом возрасте очень быстро. Его физические возможности меняются, поэтому занятия должны проводиться регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. При этом план тренировок для подготовки к 1 ступени должен быть составлен грамотно, со знанием особенностей развития организма ребенка дошкольника. Поэтому, перед тем, как приступить к делу, необходимо проконсультироваться с врачом и специалистом, так как подход должен быть максимально индивидуальным.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | — бронзовый значок |  | — серебряный значок |  | — золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девочки | | | Мальчики | | | Виды испытаний |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные виды** | | | | | | | |
| 1. | 10,6 | 10,4 | 9,5 | 10,3 | 10,0 | 9,2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) |
| 7,1 | 6,8 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 6,0 | или бег на 30 м (сек.) |
| 2. | 7,35 | 7,05 | 6,00 | 7,10 | 6,40 | 5,20 | Смешанное передвижение (1 км) |
| 3. |  |  |  | 2 | 3 | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 6 | 11 | 6 | 9 | 15 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |
| 4 | 6 | 11 | 7 | 10 | 17 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |
| 4. | +3 | +5 | +9 | +1 | +3 | +7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) |
| **На выбор** | | | | | | | |
| 5. | 105 | 115 | 135 | 110 | 120 | 140 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) |
| 7. | 11,00 | 9,30 | 8,30 | 10,15 | 9,00 | 8,00 | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) |
| 9,30 | 7,30 | 6,30 | 9,00 | 7,00 | 6,00 | или смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности\* |
| 8. | 3,00 | 2,40 | 2,30 | 3,00 | 2,40 | 2,30 | Плавание на 25 м |
| 9. | 18 | 21 | 30 | 21 | 24 | 35 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту) |
|  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | Кол-во тестов в возрастной группе |
|  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* |