**ВАША СТУПЕНЬ ВФСК ГТО - I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ) - 2018**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 М (C)

* Золото - 9,2
* Серебро - 10.0
* Бронза - 10.3

АЛЬТЕРНАТИВА

БЕГ НА 30 М

* Золото - 6,0
* Серебро - 6.7
* Бронза - 6.9

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА 1 КМ

* Золото - 5.20
* Серебро - 6.40
* Бронза - 7.10

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

* Золото - 4
* Серебро - 3
* Бронза - 2

АЛЬТЕРНАТИВА

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 90 СМ

* Золото - 15
* Серебро - 9
* Бронза - 6

АЛЬТЕРНАТИВА

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

* Золото - 17
* Серебро - 10
* Бронза - 7

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ - СМ)

* Золото - +7
* Серебро - +3
* Бронза - +1

**ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)

* Золото - 140
* Серебро - 120
* Бронза - 110

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 М (КОЛИЧЕСТВО ПОПАДАНИЙ)

* Золото - 4
* Серебро - 3
* Бронза - 2

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА 1 МИН)

* Золото - 35
* Серебро - 24
* Бронза - 21

БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 КМ (МИН, С)

* Золото - 8.00
* Серебро - 9.00
* Бронза - 10.15

АЛЬТЕРНАТИВА

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ НА 1 КМ

* Золото - 6.00
* Серебро - 7.00
* Бронза - 9.00

ПЛАВАНИЕ 25 М (МИН, С)

* Золото - 2.30
* Серебро - 2.40
* Бронза - 3.00