**Мальчики, Юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания (тест)** | **I****ступень** | **II****ступень** | **III****ступень** | **IV****ступень** | **V****ступень** |
| **I часть** |
| **1.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)**  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**  | **х** | **х** |  |  |  |
| **2** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** |  |  |  | **+** | **+** |
| **5.** | **Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия (очки)**  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **6.** | **Метание теннисного мяча в цель** | **+** |  |  |  |  |
| **II часть** |
| **7.** | **Бег 100 м** |  |  |  |  | **х** |
| **8.** | **Бег 60м** |  | **х** | **х** | **х** |  |
| **9.** | **Бег 30 м** | **х** |  |  |  |  |
| **10** | **Метание мяча 150 гр.** |  | **+** | **+** | **+** |  |
| **11.** | **Метание спортивного снаряда 700 гр.** |  |  |  |  | **+** |
| **12.** | **Бег 1 км** |  | **х** |  |  |  |
| **13.** | **Бег 2 км** |  |  | **х** | **х** | **х** |
| **или бег 3 км** |  |  |  |  | **х** |
| **14.** | **Смешанное передвижение 1 км** | **х** |  |  |  |  |
| **III часть** |
| **15.** | **Плавание**  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Количество видов для получения «Золотого» знака комплекса ГТО** | **7** | **7** | **8** | **8** | **8** |

**Девочки, девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания (тест)** | **I****ступень** | **II****ступень** | **III****ступень** | **IV****ступень** | **V****ступень** |
| **I часть** |
| **1.** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |
| **или подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)**  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |
| **2.** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |
| **3.** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** |  |  |  | **+** | **+** |
| **5.** | **Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия (очки)**  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **6.** | **Метание теннисного мяча в цель** | **+** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **II часть** |
| **7.** | **Бег 100 м.** |  |  |  |  | **х** |
| **8.** | **Бег 60м.** |  | **х** | **х** | **х** |  |
| **9.** | **Бег 30 м** | **х** |  |  |  |  |
| **10.** | **Метание мяча 150 гр.** |  | **+** | **+** | **+** |  |
| **11.** | **Метание спортивного снаряда 500 гр.** |  |  |  |  | **+** |
| **12.** | **Бег 1 км** |  | **х** |  |  |  |
| **13.** | **Бег 2 км** |  |  | **х** | **х** | **х** |
| **14.** | **Смешанное передвижение 1 км** | **х** |  |  |  |  |
| **III часть** |
| **15.** | **Плавание**  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Количество видов для получения золотого знака комплекса ГТО** | **7** | **7** | **8** | **8** | **8** |

**х – обязательные виды соответствующей части Фестиваля;**

**+ - виды по выбору.**