

Виды испытаний.

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1 км.
4. Прыжок в длину с места.
7. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
10. Плавание на 10, 15, 20, 25, 50 м.
11. Бег на лыжах, Кросс по пересеченной местности 1, 2, 3 км.
12. Стрельба из положения, сидя и стоя.

Возрастные ступени:

- I ступень 1-2 классы (6-8 лет)
- II ступень 3-4 классы (9-10 лет)
- III ступень 5-6 классы (11-12 лет)

Принципы ГТО.

Добровольность и доступность

Оздоровительная и личностно-ориентированная направленность

Обязательность медицинского контроля

Учёт региональных особенностей и национальных традиций.