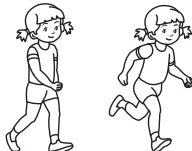
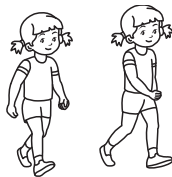
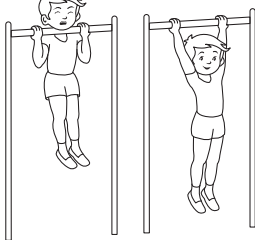
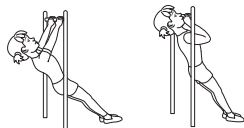
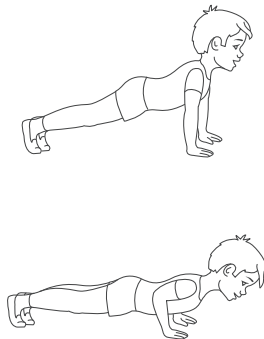
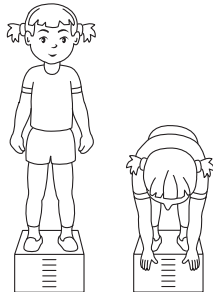
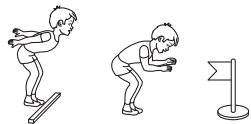
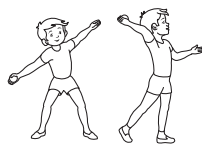


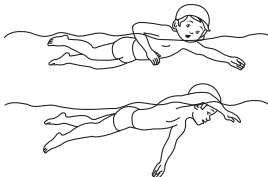
Какие испытания проходят дошкольники

Испытание	Как проводить	Нормативы		Возможные ошибки
		Мальчики	Девочки	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ				
Бег				
Вариант 1 Челночный бег 3 × 10 м 	На любой ровной площадке с твердым покрытием, на котором не скользит обувь. На расстоянии 10 м две линии – «Старт» и «Финиш». Участники принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Стартуют по 2 человека	золото: 9,2 с серебро: 10 с бронза: 10,3 с	золото: 9,5 с серебро: 10,4 с бронза: 10,6 с	– Фальстарт. – Во время бега помешал рядом бегущему. – Не пересек линию во время разворота любой частью тела
Вариант 2 Бег на 30 	По дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Выполняется с высокого старта. Стартуют по 2-4 человека	золото: 6 с серебро: 6,7 с бронза: 6,9 с	золото: 6,2 с серебро: 6,8 с бронза: 7,1 с	– Фальстарт. – Не готов к старту через две минуты после вызова. – Во время бега помешал другому участнику
Бег и ходьба				
Смешанное передвижение на 1000 м 	По беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Для дошкольников лучше начинать с бега и по мере усталости переходить на ходьбу. Максимальное количество участников забега – 20 детей	золото: 5 мин 20 с серебро: 6 мин 40 с бронза: 7 мин 10 с	золото: 6 мин серебро: 7 мин 05 с бронза: 7 мин 35 с	– Фальстарт. – Не готов к старту. – Во время бега помешал другому участнику

Испытание	Как проводить	Нормативы		Возможные ошибки
		Мальчики	Девочки	
Подтягивание				
Вариант 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине 	ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник сгибает руки в локтях, поднимая подбородок выше грифа перекладины, затем опускается, фиксирует ИП на 0,5 с	золото: 4 раза серебро: 3 раза бронза: 2 раза	Не участвуют	– Подтягивался рывками или махами. – Подбородок не поднял выше перекладины. – Не зафиксировал ИП на 0,5. – Поочередно сгибал руки
Вариант 2 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине высотой 90 см 	ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки упираются в опору высотой 4 см. Из ИП участник подтягивается, поднимая подбородок выше грифа перекладины, затем опускается в вис и фиксирует положение на 0,5 с ИП	золото: 15 раз серебро: 9 раз бронза: 6 раз	золото: 11 раз серебро: 6 раз бронза: 4 раза	– Подтягивался рывками или с прогибанием. – Подбородок не поднял выше перекладины. – Не зафиксировал ИП на 0,5 с. – Поочередно сгибал руки
Вариант 3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или платформе 	От пола или контактной платформы высотой 5 см. ИП: упор лежа на полу или опершись руками на платформу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или платформы, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и фиксирует положение на 0,5 с	золото: 17 раз серебро: 10 раз бронза: 7 раз	золото: 11 раз серебро: 6 раз бронза: 4 раза	– Коснулся пола коленями, бедрами, тазом. – Нарушил прямую линию. – Не зафиксировал ИП. – Поочередно разгибал руки. – Не прикоснулся грудью к полу. – Развел локти более чем на 45 градусов

Испытание	Как проводить	Нормативы		Возможные ошибки
		Мальчики	Девочки	
Наклоны				
Наклон вперед из положения стоя 	Стоя на тумбе или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног параллельно на ширине 10–15 см. Участник по команде выполняет два наклона, двигая ладони вдоль линейки. При третьем наклоне максимально наклоняется и касается линейки в течение двух секунд	золото: +7 см серебро: +3 см бронза: +1 см	золото: +9 см серебро: +5 см бронза: + 3 см	– Согнул ноги в коленях. – Удерживал результат пальцами одной руки. – Не удерживал результат в течение 2 с
ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ				
Прыжки				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 	В секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Участник одновременно отталкивается двумя ногами и прыгает вперед. Махать руками можно. Дается три попытки. В зачет идет лучший результат	золото: 140 см серебро: 120 см бронза: 110 см	золото: 135 см серебро: 115 см бронза: 105 см	– Заступил за линию отталкивания или коснулся ее. – Оттолкнулся с подскока. – Оттолкнулся ногами поочередно
Метание				
Метание теннисного мяча в цель 	Мяч весом 57 г, закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участник бросает мяч в обруч с расстояния 6 м. Можно сделать пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем	золото: 4 попадания серебро: 3 попадания бронза: 2 попадания	золото: 3 попадания серебро: 2 попадания бронза: 1 попадание	Заступил за линию метания

Испытание	Как проводить	Нормативы		Возможные ошибки
		Мальчики	Девочки	
Поднимание туловища				
Поднимание туловища из положения лежа на спине 	ИП: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер или коленей и возвращаясь в ИП	золото: 35 раз серебро: 24 раз бронза: 21 раз	золото: 30 раз серебро: 21 раз бронза: 18 раз	– Не коснулся локтями бедер или коленей. – Не коснулся мата. – Разомкнул пальцы рук «из замка». – Сместился при подъеме. – Согнул ноги не под прямым углом
Бег				
Вариант 1 Бег на лыжах на 1 км 	На местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Участник бежит на лыжах свободным стилем. При масс-старте группу участников выстраивают за 3 м до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом 15, 20 с	золото: 8 мин серебро: 9 мин бронза: 10 мин 15 с	золото: 8 мин 30 с серебро: 9 мин 30 с бронза: 11 мин	– Фальстарт. – «Срезал» дистанцию. – Помешал другому участнику
Вариант 2 Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км 	По территории парка, леса или на любом открытом пространстве. Участник сначала бежит по дистанции, когда устает, переходит на ходьбу	золото: 6 мин серебро: 7 мин бронза: 9 мин	золото: 6 мин 30 с серебро: 7 мин 30 с бронза: 9 мин 30 с	– Фальстарт. – «Срезал» дистанцию. – Помешал другому участнику

Испытание	Как проводить	Нормативы		Возможные ошибки
		Мальчики	Девочки	
Плавание				
Плавание на 25 м 	Можно стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Участник плывет произвольным стилем. Завершая каждый отрезок дистанции и финишируя, он должен коснуться стенки бассейна или края специально оборудованного места любой частью тела	золото: 2 мин 30 с серебро: 2 мин 40 с бронза: 3 мин	золото: 2 мин 30 с серебро: 2 мин 40 с бронза: 3 мин	– Касается дна ногами. – Хватается за разделительные дорожки или подручные средства. – Не коснулся по завершении отрезка или на финише бортика или стенки бассейна