[1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет](http://sdai-gto.ru/normyi-gto-dlya-shkolnikov/normyi-gto-dlya-shkolnikov-6-8-let-1-stupen/%22%20%5Co%20%22%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%3A%201%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%E2%80%94%20%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%20%D0%93%D0%A2%D0%9E%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%206-8%20%D0%BB%D0%B5%D1%82)



В таблице представлены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. Для получения золотого знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) в данной возрастной категории требуется выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору. Для получения серебряного и бронзового знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) требуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 испытания по выбору.

**Обязательные испытания (нормы ГТО) для школьников 6-8 лет**

1. Челночный бег
или бег
2. Смешанное передвижение
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

**Испытания (нормы ГТО) по выбору для школьников 6-8 лет**

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
7. Бег на лыжах на 1 км
Бег на лыжах на 2 км
или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
8. Плавание без учета времени