

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

Нормы ГТО по прыжку в длину с места толчком двумя ногами (см)

	- бронзовый значок	- серебряный значок	- золотой значок			
Ступень (возраст)	Мальчики			Мужчины		
<u>1 ступень</u> (6-8 лет)	115	120	140			
<u>2 ступень</u> (9-10 лет)	130	140	160			
<u>3 ступень</u> (11-12 лет)	150	160	175			
<u>4 ступень</u> (13-15 лет)	175	185	200			
<u>5 ступень</u> (16-17 лет)	200	210	230			
<u>6 ступень</u> (18-24 лет)				215	230	240
<u>6 ступень</u> (25-29 лет)				225	230	240
<u>7 ступень</u> (30-34 лет)				220	225	235
<u>7 ступень</u> (35-39 лет)				210	215	225
Ступень (возраст)	Девочки			Женщины		
<u>1 ступень</u> (6-8 лет)	110	115	135			
<u>2 ступень</u> (9-10 лет)	125	130	165			
<u>3 ступень</u> (11-12 лет)	140	145	165			
<u>4 ступень</u> (13-15 лет)	150	155	175			
<u>5 ступень</u> (16-17 лет)	160	170	185			
<u>6 ступень</u> (18-24 лет)				170	180	195
<u>6 ступень</u> (25-29 лет)				165	175	190
<u>7 ступень</u> (30-34 лет)				160	170	185
<u>7 ступень</u> (35-39 лет)				150	165	180

Порядок проведения испытаний