



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурного – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III ступень** (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (мин, с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	Бег на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	<b>Касание пола пальцами рук</b>					
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	<b>Без учета времени</b>					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	<b>Без учета времени</b>					
8.	Плавание 50 м (мен, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10м(очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	<b>на дистанцию 5 км</b>					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8