








Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

3 СТУПЕНЬ (11-12 лет)

Испытания (тесты)	Нормативы						
	Мальчики			Девочки			
							
<i>Обязательные испытания:</i>							
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин,с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин,с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<i>Испытания по выбору:</i>							
5	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин,с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11	Стрельба ... из пневматической винтовки с открытым прицелом; дистанция 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	Стрельба ... из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом; либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее км)	5 км					
	КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ВФСК ГТО	7	7	8	7	7	8