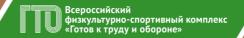


Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы											
		Мальчики			Девочки			еские , при навын ния					
		no	TO		100		THE STATE OF THE S	Физические качества, прик- ладные навыки и умения					
	Обязательные испытания (тесты)												
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности					
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость					
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19						
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45						
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила					
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость					





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)	Нормативы						7 X X				
Nº п/п		Мальчики			Девочки			эские , при навын ния				
		TTO	Tro Tro		rro	- Tro		Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
	Испытания (тесты) по выбору											
5.	Челночный бег 3х10 м (c)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	иловые ости				
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	Скоростно-силовые возможности				
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки				
/.	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20					
ка пр ко по	личество физических честв, способностей, икладных навыков, оценка торых необходима для лучения знака отличия мплекса	5	5	6	5	5	6					
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6					

