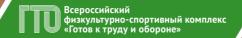


Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

Nº п/п	Наименование испытания - (теста)	Нормативы											
		Мальчики			Девочки			ские , при іавык ния					
		TTO	A PE	TIO TIO	TTO	A TO	R. P.	Физические качества, прик- ладные навыки и умения					
	Обязательные испытания (тесты)												
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	тные 10СТИ					
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	Скоростные возможности					
	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость					
2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10						
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15						
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость					





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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)	Нормативы										
№ п/п		Мальчики			Девочки			еские , приі навык ния				
		TTO	TTO		TO	- TO	A TO	Физические качества, прик- ладные навыки и умения				
Испытания (тесты) по выбору												
5.	Челночный бег 3x10 м (c)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности				
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41					
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки				
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03					
7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20					
7.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25					
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7					
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6					
кот	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	6	5	5	6					

