



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

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

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

| №<br>п/п                           | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |      |      |         |      |      | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|------------------------------------|---|-----------|------|------|---------|------|------|--|
|                                    |   | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |  |
|                                    |   |           |      |      |         |      |      |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |           |      |      |         |      |      |  |
| 5.                                 | Челночный бег<br>3x10 м (с)   | 9,7       | 9,2  | 8,4  | 10,1    | 9,4  | 8,6  | Координационные<br>способности                             |
| 6.                                 | Прыжок в длину<br>с места толчком двумя<br>ногами (см)  | 128       | 142  | 162  | 118     | 132  | 152  | Скоростно-силовые<br>возможности                           |
|                                    | Поднимание туловища<br>из положения лежа<br>на спине (количество раз<br>за 1 мин)   | 26        | 33   | 43   | 23      | 28   | 37   |  |
| 7.                                 | Метание мяча весом<br>150 г (м)   | 18        | 22   | 28   | 12      | 15   | 20   | Прикладные<br>навыки                                       |
|                                    | Плавание на<br>50 м (мин, с)  | 3:00      | 2:27 | 2:18 | 3:00    | 2:30 | 2:20 |  |
|                                    | Количество физических<br>качеств, способностей,<br>прикладных навыков, оценка<br>которых необходима для<br>получения знака отличия<br>Комплекса | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |
|                                    | Количество испытаний<br>(тестов), которые необходимо<br>выполнить для получения<br>знака отличия Комплекса                                      | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |

