

III ступень (11 – 12 лет)

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (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
	Или 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-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							
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 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	Или 3 км	Без учета времени					
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание 50 м (мин, 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 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Кол-во испытаний в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения значка отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «ГТО»		6	7	8	6	7	8