









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

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***


| №<br>п/п                              | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
|                                       |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |   |   |   |   |
| 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 (количество раз)                     | 3   | 4   | 7   | -   | -   | -   |
|                                       | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)       | 11  | 15  | 23  | 9   | 11  | 17  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)              | 13  | 18  | 28  | 7   | 9   | 14  |
| 4.                                    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3  | +5  | +9  | +4  | +6  | +13   |





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

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

| №<br>п/п   | Испытания (тесты)   | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|  |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.   | Челночный бег 3x10 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 лёжа на спине (количество 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 пересечённой 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 положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10  | 15  | 20  | 10  | 15  | 20  |
|  | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»   | 13  | 20  | 25  | 13  | 20  | 25  |
| 12.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)  | 5   |   |   |   |   |   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |   | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |   | 7   | 7   | 8   | 7   | 7   | 8   |

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.