



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,1	6,0	5,4	6,3	6,2	5,8
	или бег на 60 м (с)	12,2	12,0	10,8	12,4	12,2	11,4
2	Бег на 1500 м (мин, с)	9.00	8.35	7.35	9.40	9.05	7.40
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.45	11.15	10.05	13.15	12.55	11.25
	или бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	14.40	14.10	13.45	15.20	14.50	14.15
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	или плавание без учета времени (м)	20	25	35	20	25	35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	20	7	9	14



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+4	+6	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	240	260	300	210	220	280
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	125	140
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	24	30	14	16	20
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	38	24	28	34
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.