









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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

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

| №<br>п/п                           | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
|                                    |  | Мальчики  |   |   | Девочки   |   |   |
|                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |  |   |   |   |   |   |   |
| 1                                  | Бег на 40 м (с)  | 14,0  | 13,6  | 12,0  | 15,0  | 14,5  | 13,8  |
| 2                                  | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)                  | 1   | 1.5   | 2   | 1   | 1.5   | 2   |
|                                    | или плавание без учета времени (м)   | 15  | 20  | 25  | 15  | 20  | 25  |
| 3                                  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                   | 3   | 4   | 6   | -   | -   | -   |
|                                    | или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 6   | 10  | 12  | 4   | 6   | 8   |
| 4                                  | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)                  | +1  | +2  | +3  | +2  | +3  | +4  |



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

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом**

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

| №<br>п/п  | Испытания (тесты)   | Нормативы |    |    |         |    |    |
|---|---|-----------|----|----|---------|----|----|
|   |   | Мальчики  |    |    | Девочки |    |    |
|   |   |           |    |    |         |    |    |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |   |           |    |    |         |    |    |
| 4   | Метание мяча весом 150 г (м)  | 12        | 13 | 14 | 9       | 10 | 11 |
|   | или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)   | 10        | 13 | 15 | 8       | 11 | 14 |
| 5   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)  | 4         | 6  | 8  | 4       | 6  | 8  |
|   | или 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 |
| Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе   |   | 10        | 10 | 10 | 9       | 9  | 9  |
| 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                             |   |           |    |    |         |    |    |