

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



**III ступень  
(возрастная группа от 10 до 11 лет)**

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| №<br>п/<br>п                                                                                                                         | Виды испытаний (тесты)                                                           | Нормативы |      |      |         |      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
|                                                                                                                                      |                                                                                  | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |
|                                                                                                                                      |                                                                                  |           |      |      |         |      |      |
| Обязательные испытания (тесты)                                                                                                       |                                                                                  |           |      |      |         |      |      |
| 1.                                                                                                                                   | Бег на 30 м (с)                                                                  | 6,3       | 5,9  | 5,3  | 6,5     | 6,1  | 5,5  |
| 2.                                                                                                                                   | Бег на 1000 м (мин, с)                                                           | 6:20      | 5:41 | 4:42 | 6:40    | 6:12 | 5:03 |
|                                                                                                                                      | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                                    | 8:25      | 7:35 | 6:35 | 10:15   | 8:10 | 7:19 |
| 3.                                                                                                                                   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 2         | 4    | 6    |         |      |      |
|                                                                                                                                      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | 8         | 13   | 21   | 7       | 10   | 16   |
|                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 10        | 13   | 22   | 5       | 7    | 13   |
| 4.                                                                                                                                   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2        | +4   | +8   | +3      | +5   | +11  |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                          |                                                                                  |           |      |      |         |      |      |
| 5.                                                                                                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 128       | 142  | 162  | 118     | 132  | 152  |
|                                                                                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 26        | 33   | 43   | 23      | 28   | 37   |
| 6.                                                                                                                                   | Метание мяча весом 150 г (м)                                                     | 18        | 22   | 28   | 12      | 15   | 20   |
|                                                                                                                                      | Плавание на 50 м (мин, с)                                                        | 3:00      | 2:27 | 2:18 | 3:00    | 2:30 | 2:20 |
| 7.                                                                                                                                   | Челночный бег 3x10 м (с)                                                         | 9,7       | 9,2  | 8,4  | 10,1    | 9,4  | 8,6  |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса ГТО |                                                                                  | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО                                |                                                                                  | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |