



**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                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |
|                                |                                                                      |  |  |  |  |  |  |
| 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 (количество раз)         | 3                                                                                 | 4                                                                                 | 7                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 9                                                                                 | 11                                                                                | 17                                                                                |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 12                                                                                | 14                                                                                | 20                                                                                | 7                                                                                 | 8                                                                                 | 14                                                                                |
| 4.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |



**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                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |
| 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 150г (м)                                                                                            | 25                                                                                | 28                                                                                | 34                                                                                | 14                                                                                | 18                                                                                | 22                                                                                |
| 7.                                                                                                                                                                  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                                                                          | 14.10                                                                             | 13.50                                                                             | 13.00                                                                             | 14.50                                                                             | 14.30                                                                             | 13.50                                                                             |
|                                                                                                                                                                     | или на 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                                                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                   |                                                                                                                        | 10                                                                                | 10                                                                                | 10                                                                                | 10                                                                                | 10                                                                                | 10                                                                                |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |                                                                                                                        | 6                                                                                 | 7                                                                                 | 8                                                                                 | 6                                                                                 | 7                                                                                 | 8                                                                                 |

\* Для бесснежных районов страны.