**Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 |
| **2.1** | Бег на 1500м (мин:сек) | 6:50 | 8:05 | 8:20 | 7:14 | 8:29 | 8:55 |
| **2.2** | или бег на 2000м (мин:сек) | 9:20 | 10:20 | 11:10 | 10:40 | 12:10 | 13:00 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 23 | 15 | 11 | 17 | 11 | 9 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,9 | 8,7 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,4 |
| **6.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 335 | 280 | 270 | 300 | 240 | 230 |
| **6.2** | или прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| **7** | Метание мяча весом 150г (метров) | 33 | 26 | 24 | 22 | 18 | 16 |
| **8** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 46 | 36 | 32 | 40 | 30 | 28 |
| **9.1** | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | 12:30 | 13:50 | 14:10 | 13:30 | 14:40 | 15:00 |
| **9.2** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 16:00 | 17:30 | 18:30 | 17:40 | 20:00 | 21:00 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 1:00 | 1:20 | 1:30 | 1:05 | 1:25 | 1:35 |
| **11.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |
| **11.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 13 | 25 | 20 | 13 |
| **12** | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 8 | 7 | 7 |  |  |  |