



**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 |       |       |
|                                       |  |           |       |      |         |       |       |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |           |       |      |         |       |       |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)  | 5,7       | 5,5   | 5,1  | 6,0     | 5,8   | 5,3   |
|                                       | или бег на 60 м (с)  | 10,9      | 10,4  | 9,5  | 11,3    | 10,9  | 10,1  |
| 2.                                    | Бег на 1500 м (мин, с)   | 8.20      | 8.05  | 6.50 | 8.55    | 8.29  | 7.14  |
|                                       | или бег на 2000 м (мин, с)   | 11.10     | 10.20 | 9.20 | 13.00   | 12.10 | 10.40 |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)               | 3         | 4     | 7    | -       | -     | -     |
|                                       | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11        | 15    | 23   | 9       | 11    | 17    |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)        | 13        | 18    | 28   | 7       | 9     | 14    |
| 4.                                    | Наклоны стоя на одной ноге (от упора)                                      |           | 5     | +9   | +4      | +6    | +13   |



**Optimization Software:**  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)



**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 |       |       |
|                                    |  |           |       |       |         |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |  |           |       |       |         |       |       |
| 5.                                 | Челночный бег 3x10 (с)   | 9,0       | 8,7   | 7,9   | 9,4     | 9,1   | 8,2   |
| 6.                                 | Прыжок в длину с разбега (см)  | 270       | 280   | 335   | 230     | 240   | 300   |
|                                    | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 150       | 160   | 180   | 135     | 145   | 165   |
| 7.                                 | Метание мяча весом 150 г (м)   | 24        | 26    | 33    | 16      | 18    | 22    |
| 8.                                 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)   | 32        | 36    | 46    | 28      | 30    | 40    |
| 9.                                 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**  | 14.10     | 13.50 | 12.30 | 15.00   | 14.40 | 13.30 |
|                                    | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | 18.30     | 17.30 | 16.00 | 21.00   | 20.00 | 17.40 |
| 10.                                | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.30      | 1.20  | 1.00  | 1.35    | 1.25  | 1.05  |
| 11.                                | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки)                  | 10        | 15    | 20    | 10      | 15    | 20    |
|                                    | или из винтовки прицельно оружием  |           | 0     | 25    | 13      | 20    | 25    |
| 12.                                | Туристский тест (протяжение)   | 5         |       |       |         |       |       |
|                                    | Количество испытаний в возрастной группе   | 12        | 12    | 12    | 12      | 12    | 12    |
|                                    | Количество испытаний, которые проводятся для получения звания «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | 7         | 8     | 7     | 7       | 7     | 8     |

**Optimization Software:**  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.