

### **3 ступень (нормативы ГТО для учащихся 11-12 лет)**

Третья ступень комплекса рассчитана на школьников 5-6 классов. Отличием этой ступени от двух предыдущих является то, что здесь внимание начинают уделять не только трудовой, но и оборонной активности школьников.

Поэтому в список тестов включают метание мяча, стрельба, туристические походы, которые позволяют развивать и наращивать интенсивность двигательного режима, его продолжительность и выносливость.

Из нововведений для школьников добавляются и другие нормативы ГТО такие как: стрельба; туризм; метание; самозащита; подъем торса; кросс или бег на выбор

<b>III ступень (учащиеся 11-12 лет)</b>							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 бег 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 отжимания: 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	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,50	Без учета времени	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 (очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	7	8	6	7	8
* для бесснежных районов страны		Источник: <a href="http://ChildAge.ru">http://ChildAge.ru</a>					