









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 30 м (с)	9,8	9,5	9,1	11,0	10,6	10,0	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	9.55	9.45	9.20	10.40	10.15	9.50	Выносливость
3.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.7	0.9	1.5	0.7	0.9	1.5	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	7	10	2	3	6	Сила
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+1	+3	Гибкость
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	9	10	12	7	8	10	Скоростно-силовые возможности
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	7	10	14	5	8	12	



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	Координационные способности
9.	Плавание без учета времени (м)	5	9	12	5	9	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	