









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
1.	Бег на 40 м (с)	14,5	14,0	12,0	15,5	15,0	13,8	Скоростные возможности
2.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.9	1.4	2	0.9	1.3	2	Выносливость
3.	Плавание без учета времени (м)	14	18	25	14	18	25	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6	-	-	-	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	5	8	12	3	5	8	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	0	+1	+3	+1	+2	+4	Гибкость



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
								
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	11	12	14	8	9	11	Скоростно-силовые возможности
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	12	15	7	10	14	
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	8	3	5	8	Координационные способности
10.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	10	10	10	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	