

**III СТУПЕНЬ – Нормы ГТО**  
**мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
	<a href="#">Подтягивание из виса</a> на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или <a href="#">подтягивание из виса</a> лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или <a href="#">сгибание и разгибание рук</a> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
	<a href="#">Наклон вперед</a> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
	<a href="#">Челночный бег</a> 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	или <a href="#">прыжок в длину с места</a> толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
	<a href="#">Поднимание туловища</a> из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
	<a href="#">Стрельба из пневматической винтовки</a> с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	7	7	8	7	7	8