



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет, девочки)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 60 м (с)	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	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
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	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
8.	Плавание 50 м (мин, с)	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Норма  - норма жизни