









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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,8	6,6	6,2	5,9
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1	1.5	2	0.6	0.8	1
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	0.5	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5
	или плавание без учета времени (м)	20	25	30	15	20	25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	18	7	9	14
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+5	+8	+4	+6	+9



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

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	125	135	110	115	125
	или метание мяча весом 150 г (м)	19	23	28	12	14	18
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	32	20	24	29
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	8	6	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.