

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

Третья ступень  
 (возрастная категория детей 10-11 лет)

4 класс

№ п/п	Наименование испытания теста	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Челночный бег 3x10 м	8,4	9,2	9,7	8.6	9.4	10.1	Координационные способности
2	Прыжок в длину с места	162	142	128	152	132	118	Скоростно- силовые возможности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа количество раз	22	13	10	16	10	7	Сила