

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

Третья ступень
 (возрастная категория детей 12-13 лет)

5 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	7,7	8,5	9,2	8,0	8,9	9,6	Координационные способности
2	Прыжок в длину с места	183	162	147	167	142	132	Скоростно- силовые возможности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа количество раз	29	18	12	15	9	6	Сила