

### III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)\*на 2018-21 г.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бр.	Сер.	Зол.	Бр.	Сер.	Зол.
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.) или	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или на 2 км (мин., сек.)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) **	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км по пресеченной местности	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание 50 м. (мин., сек.)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков не менее	5 км.					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.