

**Уровень физической подготовленности учащихся
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Ступень (возрастная группа (от 11 до 12 лет))

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания						
Бег на 1,5 км(мин, с)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
Бег на 60 м(с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Прыжок в длину с места	150	160	175	140	145	165