**Приложение 2**



**3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет**

**Станция № 1. Вид испытания (тест)**: **прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **бронза** | **серебро** | **золото** | **бронза** | **серебро** | **золото** |
| 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |

**Станция № 2. Вид испытания (тест)**: **наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **бронза** | **серебро** | **золото** | **бронза** | **серебро** | **золото** |
|  | | ладонями | пальцами | | ладонями |
| пальцами | |

**Станция № 3. Вид испытания (тест)**: **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **бронза** | **серебро** | **золото** | **бронза** | **серебро** | **золото** |
| 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |

**Станция № 4. Вид испытания (тест)**: **метание теннисного мяча в цель**

**(кол-во попаданий)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **бронза** | **серебро** | **золото** | **бронза** | **серебро** | **золото** |
| 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |