







III ступень (11 - 12 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500м,(мин,с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000м, (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	3	4	7	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
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) толчком двумя ногами (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 (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание на 50 м (мин,с)	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 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских	5	5	5	5	5	5