

Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6