ДЕПАРТАМЕНТ ГАГАРИНСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ТЕПЛИЧНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

410511, г. Саратов, п. Тепличный, ул. Тепличная, д. 112 т/ф: (8452)95-48-42 ИНН/КПП 6432003948/643201001 ОГРН 1026401179155 e-mail: schtep10@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол от 30 декабря 2022 года № 1

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания совета обучающихся
от 1.12.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ «СОШ п. Тепличный»
от 30.12.2022 № 122

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EB83422A0B4CCF8CFC753F29CC1B79D4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ТЕПЛИЧНЫЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ГОРОД САРАТОВ"
Действителен: с 17.03.2022 до 10.06.2023

Положение о внутришкольном спортивном комплексе ВФСК ГТО

I. Общие положения

1. Настоящее Положение разработано в соответствии с : постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014г. №540 «Об утверждении положения в Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 г. № 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы", Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ о «Физической культуре и спорта в Российской Федерации», определяет цель, задачи, структуру, содержание и условия выполнения видов испытания физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Школьный физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 17 лет) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного.

3. Школьный физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля;

г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

II. Цели и задачи школьного физкультурно-спортивного комплекса

Целью школьного физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания учащихся

Задачами школьного физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности населения;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

III. Структура и содержание школьного физкультурно-спортивного комплекса

1. Участниками соревнований являются учащиеся 1 – 11 классов школы, допущенные по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям.

2. Структура школьного физкультурно-спортивного комплекса состоит из 5 ступеней и включает следующие возрастные группы:

первая ступень - от 6 до 8 лет;

вторая ступень - от 9 до 10 лет;

третья ступень - от 11 до 12 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

пятая ступень - от 16 до 17 лет (Приложение 1).

3. Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств.

4. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

5. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

6. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры школьного физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

7. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры школьного физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно - силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных возможностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

IV. Условия выполнения видов испытаний комплекса

1. Одежда и обувь участников – спортивная.

2. Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством учителя физкультуры.

3. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

Заступ за линию отталкивания или касание её.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока.

Отталкивание ногами разновременно.

Метание спортивных снарядов на дальность

Метание спортивных снарядов (150 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов.

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

Подтягивание на высокой перекладине из виса

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).

Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.

Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

Касание пола бёдрами.

Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).

Отсутствие касания лопатками мата.

Пальцы разомкнуты «из замка».

Смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

1) Сгибание ног в коленях.
2) Фиксация результата пальцами одной руки.
3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

12. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек. Выполняется учащимися 1-2 классов без учета времени.

V. Условия проведения

Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется в течение учебного года, в рамках проведения уроков по физической культуре, спортивных мероприятий (День здоровья, неделя физкультуры и спорта).

VI. Подведение итогов, выявление победителей, награждение

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на значок. По каждому классу выявляются школьники, сдавшие нормативы по любым 7 видам испытаний. Эти школьники считаются сдавшими комплекс ГТО. Класс, где процент учащихся, сдавших комплекс является самым высоким, объявляется победителем и награждается Почетной грамотой школы. Школа может наградить учащихся Почетными грамотами и выдать удостоверения о сдаче ГТО произвольного образца.

Приложение №1

Виды испытаний (тесты) и нормы комплекса ГТО

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3

7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., с.)*	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	Или смешенное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО (далее-Комплекс)		6	6	7	6	6	7

*В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	Или бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой	9	12	20	7	9	15

	перекладине 90 см (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во 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)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)*	8.15	7.45	6.45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
9.	Плавание на 50 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	7	8	7	7	8

(далее-Комплекс)						

*В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
	Обязательные испытания (тесты)						
2.	Бег на 30 м (сек.)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	Или бег на 60 м (сек.)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 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	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во 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 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в	270	280	335	230	240	300

	длину с разбега (см)						
	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 из положения лёжа на спине (количество раз 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 пересеченной местности	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 10 м(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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					
Кол-во видов		12	12	12	12	12	12

испытаний (тестов) в возрастной группе						
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО (далее-Комплекс)	7	7	8	7	7	8

*В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
	Обязательные испытания (тесты)						
3.	Бег на 30 м (сек.)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	Или бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	скамьи-см)						
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)*	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)*	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО (далее-Комплекс)		7	8	9	7	8	9

*В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Или бег на 100 м(сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 км (мин., сек.)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-

	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Метание мяча весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)*	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)*	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	19,00	18,00	16,30

	или кросс на 5 км по пересеченной местности	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО (далее-Комплекс)		7	8	9	7	8	9

*В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.