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

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

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания совета обучающихся от 1.12.2022г.

Положение о внутришкольном спортивном комплексе ВФСК ГТО

I. Обшие 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, детскою ношеского, 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 3x10 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 «Финиц».

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 $(57 \, \Gamma)$ 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.

Виды испытаний (тесты) и нормы комплекса ГТО

І СТУПЕНЬ

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

No	Виды		Мальчики			Девочки	
п/п	испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обя	язательные испыта	ния (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 (колво раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьисм)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Ист	пытания (тесты) по	э 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
	видов испытаний) в возрастной	9	9	9	9	9	9
(тестов необход для пол отличи	видов испытаний), которые димо выполнить гучения знака я ВФСК ГТО Комплекс)	6	6	7	6	6	7

ІІ СТУПЕНЬ

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

,	Виды		Мальчики			Девочки	
п/п	испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
	Обязательные ис	спытания (тес	ты)				
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

^{*}В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно *Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

перекладине 90 см (кол-ла раз) 13 22 5 7 13 13 15 18 16 16 16 16 16 16 16								
Напистибание празгибание рук в упоре дёжа на полу (кол-во раз)		90 см (кол-во						
и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) 4. Наклон вперед не на полу (кол-во раз) 4. Наклон вперед на положения стоя на гимпастической й скамье (от уровня (камый-ем) Испытания (тесты) по выбору Испытания (тесты) по выбору В ченночный бег 3х10 м (е) 6. Прыжок в длину с разбега (ем) или прыжок в длину с места толчком долумя погами (ем) 7. Метание мяча песом 150 г (м) 8. Поднимание 27 32 42 24 27 36 голожения лёжа на пынае (количество раз за 1 мин) 9. Бет на пыжах па 1 км (мин. сек.)* или кросе па 2 км по пересеченной местности 2 км по пересеченной местности 50 м (мин. с.) Кол-во видов 7 7 8 7 8 7 8 визначий (когоры в ворастной группе Кол-во видов Кол-во видов 7 7 8 8 7 7 8 виспытаций (тестов) в ворастной группе Кол-во видов Кол-во видов В 7 7 8 8 7 7 8 виспытаций (тестов) в ворастной группе Кол-во видов кологорые необходимо выполнунть для получения знака		1 /						
Рук в упоред Лежа на полу (кол-во раз) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимпастическо й скамын-см) 10 выбору 10 10 10 10 10 10 10 1			10	13	22	5	7	13
Прыжок в 130 140 160 120 130 150 150 1500 17,30 15,00 100		и разгибание						
Прыжок в 130 140 160 120 130 150 150 1500 17,30 15,00 100		рук в упоре						
4. Наклон вперед не		лёжа на полу						
4. Наклоп вперед из положения стоя на тимнастической й скамы-см) +2 +4 +8 +3 +5 +11 тимнастической й скамы-см) Испытания (тесты) по выбору 5. Ченючный бег 3x10 м (с) 9,6 9,3 8,5 9,9 9,5 8,7 6. Прыжок в длипу с разбега (см) 210 225 285 190 200 250 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 (количество раз за 1 мин) 27 32 42 24 27 36 9. Бег на лыках па 1 км (мин., сек.)* 8.15 7.45 6.45 10,00 8,20 7,30 9. Плавание на 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 9. Плавание на 50 м (мин.с) 7 7 8 7 7 8 Кот-во видов поторусений усторые пообходимо выполнить для высисытаний (тестов), которые пообходимо выполнить для знака 10 10 10 10 10		-						
нз положения стоя на гимнастическо й скамы (от уровия камы-см) Испытация (тесты) по выбору 5. Челночный 9,6 9,3 8,5 9,9 9,5 8,7 6ег 3х10 м (с) разбета (см) или прыжко в 130 140 160 120 130 150 150 длину с разбета (см) или прыжко в 130 140 160 120 130 150 длину с места толичком двумя ногами (см) 7. Метание мяча 19 22 27 13 15 18 весом 150 г (м) 8. Подпимание 27 32 42 24 27 36 туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 9. Бег на лыках 8.15 7.45 6.45 10,00 8,20 7,30 пересеченной местности 9. Полавание на 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 № местности 9. Плавание на 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 № колью видов порявлений (тестов) в возрастной группе Кол-во видов 7 7 8 7 8 меторые необходимо выполнить для получения знака	1		⊥ 2	<u></u> _1	± Q	⊥3	⊥ 5	±11
стоя на гимпастическо й с камыс (от уровия скамыс сот уровия скамыс стана и стана и скамыс стана и стана и скамыс стана и скамыс стана и скамыс стана и стана и скамыс стана и стана	 -		72	T -4	+6	Τ3	± 3	711
Гимпастическо и скамьи (от уровия скамьи-см) Испытания (тесты) по выбору								
Й скамье (от уровия скамьи-см) Испытания (тесты) по выбору								
уровня (камын-см) Испытания (тесты) по выбору 5.								
Скамьи-см) Испытания (тесты) по выбору 10 10 10 10 10 10 10 1		,						
Испытания (тесты) по выбору 5. Челночный 9,6 67 3x10 м (с) 667 3x10 м (с) 667 3x10 м (с) 667 3x10 м (с) 607 3x10 м (с) 60		уровня						
5. Челночный бет 3х10 м (с) 9,6 9,3 8,5 9,9 9,5 8,7 6. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 130 140 160 120 130 150 7. Метание мяча всом 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 лыках на 1 км (мин., сек.)* 8.15 7.45 6.45 10,00 8.20 7,30 9. Плавание на 50 м (мин., сек.)* 18,00 16,00 13,00 19,00 17,30 15,00 10 15 м (мин., сек.)* 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		скамьи-см)						
бет 3x10 м (с) 210 225 285 190 200 250 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 туловица из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 27 32 42 24 27 36 9. Бет на лыжах па 1 км (мин., сек.)* 18,00 16,00 13,00 19,00 17,30 15,00 9. Плавание на 50 м (мин., сетотоги 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 Кол-во видов мстетов в возрастной группе Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8		Испытания (тест	ъ) по выбору					
бет 3x10 м (с) 210 225 285 190 200 250 длину с разбега (см) 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. Бет на лыжах на 1 км (мин., сек.)* 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 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8	5.	Челночный	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 длину с разбега (см) 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 туловица из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 27 32 42 24 27 36 9. Бет на лыжах на 1 км (мин., сек.)* 18,00 16,00 13,00 19,00 17,30 15,00 9. Плавание на 50 м (мин., сек.) 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 9. Плавание на 50 м (мин., сетов) 10 10 10 10 10 Кол-во видов возрастной группе Кол-во видов испытаний (тестов), которые пеобходимо выполить для получения знака 7 7 8 7 7 8			- , -	- ,-	- ,-	- 4-	- ,-	- , ,
Длину с разбета (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 19 22 27 13 15 18 15 18 15 18 15 18 15 18 15 18 16 16 16 16 16 16 16	6		210	225	285	190	200	250
разбета (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 7. Метание мяча весом 150 г (м) 8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 9. Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)* или кросе на 2 км по пересеченной местности 9. Плавание на 50 м (мин.с) Кол-во видов в возрастной группе Кол-во видов в испыттаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака	0.	-	210	223	203	170	200	230
ИЛИ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ) 7. МСТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 Г (М) 8. ПОДПИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖАЯ НА СПИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА 1 МИН) 9. БЕГ НА ЛЬЖАХ НА 1 КМ (МИН., СЕК.)* ИПИ КРОСС НА 2 КМ ПО ПЕРСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ 9. ПЛАВАНИЕ НА 50 М (МИН.) 2. 3.00 2.40 2.30 3.00 3.00 2.40 2.30 3.00		-						
Длину с места толчком двумя ногами (см) 22 27 13 15 18			100	1.10	1.50	100	100	1.50
ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ) 22 27 13 15 18		_	130	140	160	120	130	150
Двумя ногами (см) 19 22 27 13 15 18		длину с места						
(см) 19 22 27 13 15 18 8. Поднимание туповища 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 9. Плавание на 50 м (мин., сек.)* 18,00 16,00 13,00 19,00 17,30 15,00 9. Плавание на 50 м (мин., сек.)* 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8		толчком						
(см) 19 22 27 13 15 18 8. Поднимание туповища 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 9. Плавание на 50 м (мин., сек.)* 18,00 16,00 13,00 19,00 17,30 15,00 9. Плавание на 50 м (мин., сек.)* 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8		двумя ногами						
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 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 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8		-						
Весом 150 г (м) 32 42 24 27 36 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 в дов возрастной группе 7 7 8 7 7 8 Которые необходимо выполнить для получения знака 10 10 10 10 10 10	7.		19	22	27	13	15	18
(м) 27 32 42 24 27 36 8. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 8.15 7.45 6.45 10,00 8,20 7,30 9. Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)* 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 в озрастной группе 10 10 10 10 10 10 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8						_		
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 7 7 8 7 7 8 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8								
туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 9. Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)* или кросс на 2 км по пересеченной местности 9. Плавание на 50 м (мин,с) Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака	Q	· /	27	32	12	24	27	36
Положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 9. Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)*	0.		21	32	42	24	21	30
лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 9. Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)* или кросс на 2 км по пересеченной местности 9. Плавание на 50 м (мин,с) Кол-во видов 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		=						
(количество раз за 1 мин) 9. Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)* или кросс на 2 км по пересеченной местности 9. Плавание на 50 м (мин.,с) 10								
раз за 1 мин) 9. Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)* или кросс на 2 км по пересеченной местности 9. Плавание на 50 м (мин.с) Кол-во видов возрастной группе Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака								
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 7 7 8 7 7 8 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8		`						
на 1 км (мин., сек.)* или кросс на 2 км по пересеченной местности 9. Плавание на 50 м (мин,с) Кол-во видов в возрастной группе Кол-во видов кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака		раз за 1 мин)						
на 1 км (мин., сек.)* или кросс на 2 км по пересеченной местности 9. Плавание на 50 м (мин,с) Кол-во видов в возрастной группе Кол-во видов кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака	9.	Бег на лыжах	8.15	7.45	6.45	10,00	8,20	7,30
(мин., сек.)* 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 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8		на 1 км						
или кросс на 2 км по пересеченной местности 9. Плавание на 50 м (мин,с) Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака								
2 км по пересеченной местности 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 9. Плавание на 50 м (мин,с) 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 Кол-во видов испытаний (тестов) 10 10 10 10 10 10 Кол-во видов которые необходимо выполнить для получения знака 7 7 8 7 7 8			18.00	16.00	13.00	19 00	17 30	15.00
Пересеченной местности 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 50 м (мин,с) 10 10 10 10 10 10 10 1			10,00	10,00	13,00	17,00	17,50	13,00
местности 2,40 2,30 3,00 2,40 2,30 9. Плавание на 50 м (мин,с) 3,00 2,40 2,30 2,30 2,30 Кол-во видов испытаний (тестов) 10 10 10 10 10 10 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 8 7 7 8								
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 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 7 8 7 7 8		_						
50 м (мин,с) 10 10 10 10 10 10 10 1			2.00	• 10		2.00	• 10	
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе 10<	9.		3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
испытаний (тестов) в возрастной группе Кол-во видов 7 7 8 7 7 8 испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 1		50 м (мин,с)						
в возрастной группе 7 7 8 7 7 8 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 8 7 7 8			10	10	10	10	10	10
в возрастной группе 7 7 8 7 7 8 Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака 8 7 7 8	испы	таний (тестов)						
Кол-во видов 7 7 8 7 8 7 8 испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака								
испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака			7	7	8	7	7	8
которые необходимо выполнить для получения знака				-			•	
выполнить для получения знака		` ' '						
получения знака	_							
отличия ВФСКТТО								
	отли	чия ВФСКТТО						

(далее-Комплекс)			

^{*}В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

Ш СТУПЕНЬ

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

	Виды		Мальчики			Девочки	
п/п	испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
	Обязательные ис	пытания (тес	ты)		_		
2.	Бег на 30 м (сек.)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
l	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 гимнастическо й скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
	Испытания (тест			_		T -	_
5.	Челночный бег 3х10 м (c)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в	270	280	335	230	240	300

^{*}Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

разбета (см) — В НИ прыжов В ДЛИН ус места толиком ДВумя ногами (см) 8. Подпимание (количество раз а 1 мин) 9. Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)* В ни кросе на З км по пересеченной местности 10. Плаваци на З 5 м (мин.с.) 30 м (мин.с.) 30 м (мин.с.) 11. Стрельба из положения силя с опорой локтей о стоп и с упора для винтовки с днотивкий днитовки с днотивкий днитовки с днитовки с днотивкий и прицелом Нин из пемватическ об винтовки с днотириски м прицелом ном прицелом и прицелом провежено провраба провожено провежно прицелом провежено провраба провожено провожно п		длину с						
ВЛИ Прыжок В долину еместа точнком двумя ногами (см) 24		_						
Длину с места толчком двумя ногами (см) 7. Мстание мяча весом 150 г (м) 8. Подинмание з2 з6 з6 46 28 з0 40 до			150	160	180	135	145	165
ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ) СМ) СМ СМ СМ СМ СМ СМ		_						
Двумя ногами (см) 24 26 33 16 18 22		_						
(см) 24 26 33 16 18 22								
7. Мстапис мяча весом 150 г (к) 24 26 33 16 18 22 8. Поднимание тудовища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 32 36 46 28 30 40 9. Бет на лыках на 2 км (мин., сек.)* или кросе 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) 30 20 00 35 10 15 20 11. Стрельба из положения сыдя с опорой люктей о стол и с упора для винтовки, дистанния 10 м(очки): из плевматическ ой винтовки с открытьм прицелом дибо «элсктронног о оружия» 13 20 25 13 20 25 12. Туристически и покод с проворкой туристически х навкиков (протяжению к ненее, км) 5 17 5 17 15 20 25 13 20 25 13 20 25 13 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 </td <td></td> <td>_</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		_						
Весом 150 г (м)	7.	/	24	26	33	16	18	22
(м) 10днимание тудовища из положения дежа на спине (количество раз за I мин) 14,10 13,50 12,30 15,00 14,40 13,30 16,00 21,00 20,00 17,40 3 км по персесченной местности 10. Плавание на 50 м (мин.с) 30 20 00 35 11. Стрельба из положения едя с опорой доктей о стол и с унора для винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом Или из плевматическ ой винтовки с одмонтрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически и дногоряженное ть не менсе, км) 15 не менсе, км 15 не	, ,			_0		10		
8. Поднимание туповища из попожения лёжа на спине (количество раз за 1 мии) 11,40 13,50 12,30 15,00 14,40 13,30 9. Бег на льжах на спине (кин, сек.)* 14,10 13,50 12,30 15,00 14,40 13,30 9. Бег на льжах на к к к к к к к к к к к к к к к к к к								
туловища из положения дёжа пастипе (количество раз за 1 мин) 9. Бег на лыжах 14,10 13,50 12,30 15,00 14,40 13,30 на 2 км (мин., сек.)*	8.	. /	32	36	46	28	30	40
Положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 13,50								
Лёжа на спине (количество раз за 1 мин) 9. Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)* 14,10 13,50 12,30 15,00 14,40 13,30 12,30 15,00 14,40 13,30 12,30 12,30 15,00 14,40 13,30 12,30 12,30 15,00 14,40 13,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,30 12,40		_						
(количество раз за І мин) 9. Бег на лыжах на 2 км (мип., сек.)* 14,10 13,50 12,30 15,00 14,40 13,30 16,00 21,00 20,00 17,40 17,40 17,40 18,30 17,30 16,00 21,00 20,00 17,40								
Раз за 1 мин Раз км Газ (мин, сек.)* Газ ((количество						
9. Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)* 14,10 13,50 12,30 15,00 14,40 13,30 10.								
Па 2 км (мин., сек.)*	9.		14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
(мин., сек.)* или кросс на 3 км по пересеченной местности 1			-,	- ,- 0	_,_,_	-,		-,- 0
Или кросс на 3 км по персеченной местности 17,30 16,00 21,00 20,00 17,40 3 км по персеченной местности 10. Плавание на 50 м (мин,с) 30 20 00 35 1,05 20 10 15 20 10								
3 км по пересеченной местности 10. Плавание на 50 м (мин.с) 30 20 00 35 1,05			18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
Пересеченной местности 10. Плавание на			10,00	17,00	10,00	21,00		1,,10
Местности 1								
10. Плавание на 50 м (мин,с) 1 30 20 00 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 пневматическ ой винтовки с открытым прицелом 20 25 13 20 25 Или из пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 20 25 13 20 25 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)								
50 м (мин,с) 30 20 00 35 35 36 37 37 38 38 38 38 38 38	10.		1	1	1	1	1.25	1.05
11. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом 13 20 25 13 20 25 Или из пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км) 5 5	10.						1,20	1,00
положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом Или из 13 20 25 13 20 25 пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менес, км)	11.	·					15	20
сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом Или из 13 20 25 13 20 25 пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		-				-		
локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом Или из 13 20 25 13 20 25 пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)								
и с упора для винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом Или из 13 20 25 13 20 25 пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)								
винтовки, дистанция 10 м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом Или из 13 20 25 13 20 25 пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)								
дистанция 10 м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом Или из 13 20 25 13 20 25 пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)								
м(очки): из пневматическ ой винтовки с открытым прицелом Или из 13 20 25 13 20 25 пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)								
пневматическ ой винтовки с открытым прицелом 13 20 25 13 20 25 Или из пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км) 5								
открытым прицелом Или из 13 20 25 13 20 25 пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		, ,						
прицелом Или из пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		ой винтовки с						
прицелом Или из пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		открытым						
Или из 13 20 25 13 20 25 Пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		_						
ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)			13	20	25	13	20	25
диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		пневматическ						
м прицелом, либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		ой винтовки с						
либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		диоптрически						
либо «электронног о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		м прицелом,						
о оружия» 12. Туристически й поход с проверкой туристически 5 х навыков (протяженнос ть не менее, км)								
12. Туристически й поход с проверкой туристически 5 х навыков (протяженнос ть не менее, км)		«электронног						
й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)		о оружия»						
проверкой туристически 5 х навыков (протяженнос ть не менее, км)	12.							
туристически 5 х навыков (протяженнос ть не менее, км)		й поход с						
х навыков (протяженнос ть не менее, км)		проверкой						
(протяженнос ть не менее, км)		туристически			5			
ть не менее, км)								
км)		(протяженнос						
Кол-во видов 12 12 12 12 12							Γ	
	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

IV СТУПЕНЬ

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

,	Виды		Мальчики			Девочки	
п/п	испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
	Обязательные ис	спытания (тес	сты)				
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 гимнастическо й скамье (от уровня	+4	+6	+11	+5	+8	+15

^{*}Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

				_			
	скамьи-см) Испытания (тест						
5.	Челночный	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
J.	бег 3х10 м (c)	0,1	7,0	7,2	9,0	0,0	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,c)	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 пневматическ ой винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о оружия»	18	25	30	18	25	30

12.	Самозащита без оружия	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	(очки)						
13.	Туристически						
	й поход с						
	проверкой						
	туристически			10	0		
	х навыков						
	(протяженнос						
	ть не менее,						
	км)						
Кол-	во видов	13	13	13	13	13	13
испы	таний (тестов)						
в воз	растной группе						
Кол-	во видов	7	8	9	7	8	9
испы	таний (тестов),						
котој	рые необходимо						
выпо	лнить для						
полу	чения знака						
отли	чия ВФСК ГТО						
(дале	ее-Комплекс)						

^{*}В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

V СТУПЕНЬ

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

	Виды		Мальчики			Девочки	
Π/Π	испытаний	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
	(тесты)	знак	знак	знак	знак	знак	Знак
	Обязательные ис	пытания (тес	сты)				
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.)	1	-	1	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	-	_	-

^{*}Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

	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 гимнастическо й скамье (от уровня скамьи-см) Испытания (тест	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3х10 м (c)	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	26,30	25,30	23,30	-	-	-	
	пересеченной местности							
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 пневматическ ой винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	Или из пневматическ ой винтовки с диоптрически м прицелом, либо «электронног о 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.	Туристически й поход с проверкой туристически х навыков (протяженнос ть не менее, км)	10						
испь	во видов лтаний (тестов) грастной 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.