

# **Положение Зимний фестиваль (последнее).docx**

## **Приложение № 1**

### **Положение о проведении зимнего фестиваля**

#### **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Республики Крым, посвященного 85-летию отечественного комплекса ГТО**

### **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Республики Крым, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

### **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в два этапа:

I этап (муниципальный) – в период до 12 марта 2016 года;

II этап (региональный) – в период с 19 по 30 марта 2016 года, проводится на спортивной базе ГБУ РК Центр спортивной подготовки сборных команд Республики Крым (стадион «Локомотив», г. Симферополь, ул. Пушкина, 46).

### **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Организация и проведение I этапа Фестиваля возлагаются на органы местного самоуправления, II этапа - на Министерство спорта Республики Крым и Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым.

Организация медицинского сопровождения I и II этапов Фестиваля возлагается на Министерство здравоохранения Республики Крым и подведомственные ему учреждения и организации.

Для проведения I и II этапов Фестиваля создаются муниципальные и региональные организационные комитеты, которые утверждают составы главных судейских коллегий (далее - ГСК).

Методическое обеспечение на I и II этапах Фестиваля возлагается на регионального оператора комплекса ГТО в Республике Крым, Министерство спорта Республики Крым и координаторов по вопросам физического воспитания в системе образования.

### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале допускаются выпускники 11-х классов образовательных организаций Республики Крым, относящиеся к V возрастной ступени комплекса ГТО.

К участию во II этапе Фестиваля допускаются участники I этапа, выполнившие, **все нормативы испытаний комплекса ГТО V возрастной ступени, входящие в программу I-го этапа Фестиваля, на соответствие золотому знаку отличия комплекса ГТО.**

К участию в Фестивале допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача, заявки от организации.

#### **1. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Программа Фестиваля на I (муниципальном) этапе состоит из следующих тестов V возрастной ступени комплекса ГТО:

### Юноши

№	Испытание
1	Бег на 100 м (с)
2	Бег на 2 км или бег на 3 км
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)
5	Кросс на 3 км по пересеченной местности

### Девушки

№	Испытание
1	Бег на 100 м (с)
2	Бег на 2 км
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
5	Кросс на 3 км по пересеченной местности

Программа Фестиваля на II (региональном) этапе состоит из следующих тестов по выбору V возрастной ступени комплекса ГТО:

### Юноши

№	Вид испытания (тест)
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
3.	Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м)

### Девушки

№	Вид испытания (тест)
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
3.	Метание спортивного снаряда весом 500 гр (м)

## **Условия проведения соревнований**

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол №1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

Порядок проведения Фестиваля определяется для I (муниципального) этапа – органом местного самоуправления, для II этапа Фестиваля – Министерством спорта Республики Крым.

В соревнованиях I и II этапа Фестиваля участники могут выступать в течении нескольких дней.

На соревнованиях I-II этапов Фестиваля результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов (Приложение № 2).

## **2. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве награждаются грамотами Министерства спорта Республики Крым.

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)) и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО имеют возможность быть представленными к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение I (муниципального) этапа Фестиваля осуществляется за счёт средств бюджетов муниципальных образований, II (регионального) этапа Фестиваля осуществляется за счет средств бюджета Республики Крым.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа на II (региональном) этапе Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

## **X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в II (региональном) этапе Фестиваля необходимо направить предварительную заявку (мед. допуск в предварительной заявке не обязателен) в электронном виде (скан-копия) по установленной форме (Приложение № 1), заверенную ответственным работником органа местного самоуправления, в адрес Министерства спорта Республики Крым ([msrk-mass@yandex.ru](mailto:msrk-mass@yandex.ru)), в срок **до 15 марта 2016 года.**

Вместе с предварительной заявкой в Министерство спорта Республики Крым направляется краткий отчет о проведении I (муниципального) этапа Фестиваля, составленный в произвольной форме с указанием количества участников, участвовавших в I (муниципальном) этапе Фестиваля, программы мероприятий, количества судей, их категории, протоколы I (муниципального) этапа Фестиваля с результатами претендентов на участие во II этапе.

Основанием для командирования команды на II этап Фестиваля является официальный вызов Министерства спорта Республики Крым и/или Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- официальный вызов;
- оригинал заявки по форме согласно приложению № 1 (идентичную предварительной заявке без запасных участников), заверенную руководителем соответствующего органа исполнительной власти муниципального образования, осуществляющего управление в сфере образования и (или) в области физической культуры и спорта, мед. учреждением **(медицинский допуск действителен не более 20 дней )**
- паспорт (оригинал) на каждого участника;
- оригинал страхового полиса обязательного медицинского страхования на каждого участника;
  - оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников;
  - согласие на обработку персональных данных

Приложение № 1

к Положению о зимнем Фестивале

Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### ЗАЯВКА

на участие в программе II этапа (регионального) зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций

**Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников. без визы врача.**

---

(Наименование муниципального образования)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ИД номер в АИС ГТО (при наличии)	Название общеобразо- вательной организации (в соответствии с Уста- вом)	Виза врача
1.					допущен.
2.					подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Допущено к II этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_ обучающихся.

(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(ФИО) (подпись)

ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации

\_\_\_\_\_  
(подпись. Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации \_\_\_\_\_

МП (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон. E-mail: \_\_\_\_\_

## **Постановление Фестиваль ГТО.docx**

### **АДМИНИСТРАЦИЯ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

#### **ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

« 02» февраля 2016 года пгт. Нижнегорский № 19

*О проведении Зимнего фестиваля ГТО*

*в муниципальном образовании*

*Нижнегорский район Республики Крым.*

В соответствии с п.28 распоряжения Правительства Российской Федерации от 30.06.2014года № 1165-р, совместного письма Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ от 22.12.2015 года № 09-3647 о проведении Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций

## **ПОСТАНОВЛЯЮ**

1. Провести Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в муниципальном образовании Нижнегорский район Республики Крым 21.02.2016г.
2. Утвердить состав организационного комитета по проведению Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ( Приложение 1)
3. Утвердить Положение о Зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ( Приложение 2)
4. Управлению образования администрации Нижнегорского района(Андросенко Н.П.) обеспечить подготовку и участие команд образовательных учреждений в Зимнем фестивале ГТО.
5. Отделу по вопросам молодежи, физической культуры и спорта администрации Нижнегорского района ( Куртвелиев М.З.) обеспечить организацию и проведение Зимнего фестиваля ГТО в соответствии с Положением .
6. Контроль за исполнением Постановления возложить на первого заместителя главы

администрации Нижнегорского района Маматкулова Т.Д.

## **Глава администрации**

**Нижнегорского района С.И. Гришко**

## **СОГЛАСОВАНО:**

Первый заместитель главы администрации

Нижнегорского района Т.Д.Маматкулов

Руководитель аппарата Д.А. Ярощук

Заведующий сектором по юридическим вопросам

и вопросам противодействия коррупции аппарата

администрации Нижнегорского района А.В. Плыгун

Начальник отдела по вопросам

молодежи и спорта М.З.Куртвелиев

Заместитель начальника управления образования Андросенко Н.П.

Приложение 1

к постановлению № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 2016г.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

по проведению Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.Маматкулов Т.Д. – первый заместитель главы администрации Нижегородского района

2.Куртвелиев М.З.- Начальник отдела по вопросам молодежи, физической культуры и спорта

3.Захаров Г.Ф.- Директор МБОУ ДО ДЮСШ

4. Попов М.Н.- методист МБОУ ДО «ЦДЮТ»

5. Ткаченко В.Я. – учитель физкультуры МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1» ( по согласованию)

6.Корженко М.Н. -учитель физкультуры МБОУ «Нижегородская школа –гимназия » ( по согласованию)

7.Корженко А.В. -учитель физкультуры МБОУ «Нижегородская школа –гимназия » ( по согласованию)

8.Сечин А.И. 1. -учитель физкультуры МБОУ Нижегородской средней общеобразовательной школы №2( по согласованию)

Приложения 2

к постановлению №

от \_\_\_\_\_ 2016г.

### Положение о зимнем фестивале

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Нижегородского района Республики Крым . посвященном 85-летию отечественного комплекса ГТО**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в два этапа:

I этап (муниципальный) – 21 февраля 2016 г., проводится в п.Нижнегорский на спортивной базе МБОУ «Нижнегорская школа-лицей №1»

II этап (региональный) – март 2016 г., по назначению, принимают участие победители I этапа.

## **III ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Организация и проведение I этапа Фестиваля возлагается на отдел по вопросам молодежи, физической культуры и спорта администрации Нижнегорского района и управление образования администрации Нижнегорского района.

Для проведения I этапа Фестиваля создается муниципальный организационный комитет, который утверждает состав главной судейской коллегии (далее - ГСК).

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале на I (муниципальном) этапе допускаются обучающиеся 11-15 лет, относящиеся ко III и IV ступеням комплекса ГТО соответственно в составах классов образовательных организаций среднего образования. Составы команд класса на первом этапе формировать из 4 участников: 2 юноши +2 девушки.

К участию во II этапе Фестиваля допускаются победители I (муниципального) этапа Фестиваля в личном и командном зачетах. Количественный и возрастной состав сборных команд муниципальных образований для участия во II (региональном) этапе формируется по усмотрению субъекта Российской Федерации.

К участию во II этапе Фестиваля не допускаются: обучающиеся, не участвовавшие в I этапе Фестиваля;

**К участию в Фестивале на I (муниципальном) этапе Фестиваля допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача, заявки от организации.**

## **V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Программа Фестиваля включает: спортивную программу и может включать культурную и образовательную программы.

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов III-IV ступеней комплекса ГТО.

### **Мальчики (юноши. мужчины)**

№	Вид испытания (тест)	III ступень	IV ступень
		11-12 лет	13-15 лет
1	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	+	-
		(3мин)	
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине ( количество раз)	-	+
			( 3 мин)

### **Девочки (девушки. женщины)**

№	Вид испытания (тест)	III ступень	IV ступень
		11-12 лет	13-15 лет
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин)	+	+
		(3мин)	(3мин)
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

### **Условия проведения соревнований**

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

На соревнованиях I-II этапов Фестиваля результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов (Приложение № 2).

## **V. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в прыжках с места.

Командное первенство определяется по группам по сумме очков, набранных в спортивных программах всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мальчиков и девочек, юношей и девушек в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, а также команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве награждаются по решению организаторов соревнований (грамотами, дипломами, медалями и кубками).

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии соответствующих Центров тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение I (муниципального) и участие во II (региональном) этапах Фестиваля осуществляется за счёт отдела по вопросам молодежи, физической культуры и спорта администрации Нижегородского района.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

## **X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в I этапе Фестиваля необходимо направить заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 1), заверенную руководителем образовательного учреждения в день проведения мероприятия.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника;

- ученический билет с фотографией.

Приложение № 1

к Положению о зимнем Фестивале  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ЗАЯВКА

на участие в программе I этапа (регионального) зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций

(Наименование муниципального образования)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ИД номер в АИС ГТО (при наличии)	Название общеобразова- тельной организации (в соответствии с Уста- вом)	Виза врача
1.					допущен.
2.					<i>подпись врача, дата, пе- чать напротив каждого участника соревнований</i>
3.					
4.					

**Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников. без визы врача.**

Допущено к I этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_ обучающихся.

*(прописью)*

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

*(ФИО) (подпись)*

Руководитель делегации

\_\_\_\_\_  
(подпись. Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации \_\_\_\_\_

МП (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон. E-mail: \_\_\_\_\_

методика гто.docx

## Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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 партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

13-15 лет 30-36-47 раз.

**Подтягивание на высокой перекладине при сдаче нормативов ГТО проводится следующим образом. Участник висит хватом сверху, при этом кисти рук расположены на ширине плеч. Ноги и туловище выпрямлены. Ступни должны быть сведены вместе, а ноги при этом не касаются пола.**

#### **Как сдавать норматив**

Человек должен выполнять упражнение таким образом, чтобы его подбородок поднимался каждый раз выше перекладины. Далее участник опускается вниз и фиксирует такое положение на 0,5 секунды, после чего продолжать выполнение упражнения. При подтягивании на турнике засчитывают только упражнения, выполненные по всем правилам.

Подтягивание можно делать средним прямым хватом, а также средним обратным хватом. При этом работают мышцы спины и бицепсы.

#### **Ошибки**

Попытка не засчитывается в таких случаях: если участник выполняет упражнение рывками;

- если участник сильно размахивает ногами;
- если подбородок не поднимается выше перекладины;
- если нет фиксации на 0,5 с;
- если происходит поочередное сгибание рук.

11-12 лет - Б. -3, с.- 4, з- 7 раз. 13-15 лет 4-6-8 раз.

**Этот тест ГТО выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на полу или на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см.**

#### **Тест на полу**

Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды. Стоя на полу, проходят испытание участники от 6 до 15 лет и старше 40 лет. Также допустимо проходить такое испытание в возрасте 30-39 лет, если вы сдаете на бронзовый значок ГТО.

#### **Тест на скамье**

Если испытание проводится на гимнастической скамье, то при третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «-». На гимнастической скамье упражнение выполняют участники от 15 до 40 лет.

### **В каких случаях результаты не засчитывают**

Результаты не засчитывают, если спортсмен при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.

11-12 лет Касание пола пальцами рук 13-15 лет . 3. касание пола ладонями, с-б- пальцами рук.

**Сгибание рук в упоре лежа – это норматив, который сдают женщины любых возрастов и мальчики 6-12 лет (юноши и мужчины вместо этого упражнения делают подтягивания).**

### **Порядок выполнения теста**

При сдаче этого норматива ГТО упражнение нужно делать лежа на полу (также это упражнение может выполняться при помощи контактной платформы). В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45°, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно.

При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с. Спортивный судья записывает количество правильно сделанных участником упражнений.

### **Ошибки**

Попытка не засчитывается при допущении одной из следующих ошибок:

- касание пола бедрами, тазом или коленями;
- отсутствие фиксации в 0,5 с в исходном положении между упражнениями;
- разгибание при выполнении упражнения рук по очереди, а не одновременно;
- отсутствие касания пола грудью;
- локти разведены больше, чем на 45°.

Дев. 13-15 лет 7-9- 15 раз. М. 11-12 лет 12-14-20 раз. 7-8-14 раз.

**При сдаче нормативов ГТО прыжок в длину выполняется в специальном месте, предназначенном для этого. Он осуществляется при помощи отталкивания двумя ногами от поверхности. Эта поверхность должна хорошо сцепляться с его обувью.**

### **Как сдается норматив**

Перед сдачей норматива участник должен принять такое положение: ноги поставить на ширину плеч, ступни стоят строго параллельно, а носки находятся перед специальной линией.

Прыжок осуществляется при помощи одновременного отрыва двух ног от поверхности, при этом допускается взмах руками. После приземления прыгун должен выпрямиться, сделать два шага вперед, а только затем выйти с места своего приземления.

Измерение длины прыжка производится по перпендикулярной линии от места отталкивания до ближайшего касания к поверхности любой части тела прыгуна.

## Ошибки

Попытка не засчитывается в таких случаях:

- если участник при осуществлении упражнения заступил за линию;
- если участник допустил касание к линии отталкивания;
- если прыгун прыгнул в результате предварительного подскока;
- если прыгун допустил поочередное отталкивание ногами.

11-12 лет М. 150-160-175 д. 140-145-165 см.

13-15 лет м. 175-185-200 д. 150-155-175 см.

## методика гто.docx

### Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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 партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

13-15 лет 30-36-47 раз.

**Подтягивание на высокой перекладине при сдаче нормативов ГТО проводится следующим образом. Участник висит хватом сверху, при этом кисти рук расположены на ширине плеч. Ноги и туловище выпрямлены. Ступни должны быть сведены вместе, а ноги при этом не касаются пола.**

## Как сдавать норматив

Человек должен выполнять упражнение таким образом, чтобы его подбородок поднимался каждый раз выше перекладины. Далее участник опускается вниз и фиксирует такое положение на 0,5 секунды, после чего продолжать выполнение упражнения. При подтягивании на турнике засчитывают только упражнения, выполненные по всем правилам.

Подтягивание можно делать средним прямым хватом, а также средним обратным хватом. При этом работают мышцы спины и бицепсы.

## Ошибки

Попытка не засчитывается в таких случаях: если участник выполняет упражнение рывками;

- если участник сильно размахивает ногами;
- если подбородок не поднимается выше перекладины;
- если нет фиксации на 0,5 с;
- если происходит поочередное сгибание рук.

11-12 лет - Б. -3, с.- 4, з- 7 раз. 13-15 лет 4-6-8 раз.

**Этот тест ГТО выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на полу или на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см.**

## Тест на полу

Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды. Стоя на полу, проходят испытание участники от 6 до 15 лет и старше 40 лет. Также допустимо проходить такое испытание в возрасте 30-39 лет, если вы сдаёте на бронзовый значок ГТО.

## Тест на скамье

Если испытание проводится на гимнастической скамье, то при третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «-». На гимнастической скамье упражнение выполняют участники от 15 до 40 лет.

## В каких случаях результаты не засчитывают

Результаты не засчитывают, если спортсмен при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.

11-12 лет Касание пола пальцами рук 13-15 лет . з. касание пола ладонями, с-б- пальцами рук.

**Сгибание рук в упоре лежа – это норматив, который сдают женщины любых возрастов и мальчики 6-12 лет (юноши и мужчины вместо этого упражнения делают подтягивания).**

## Порядок выполнения теста

При сдаче этого норматива ГТО упражнение нужно делать лежа на полу (также это упражнение может выполняться при помощи контактной платформы). В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45°, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно.

При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с. Спортивный судья записывает количество правильно сделанных участником упражнений.

## Ошибки

Попытка не засчитывается при допущении одной из следующих ошибок:

- касание пола бедрами, тазом или коленями;
- отсутствие фиксации в 0,5 с в исходном положении между упражнениями;
- разгибание при выполнении упражнения рук по очереди, а не одновременно;
- отсутствие касания пола грудью;
- локти разведены больше, чем на 45°.

Дев. 13-15 лет 7-9- 15 раз. М. 11-12 лет 12-14-20 дев. 7-8-14 раз.

**При сдаче нормативов ГТО прыжок в длину выполняется в специальном месте, предназначенном для этого. Он осуществляется при помощи отталкивания двумя ногами от поверхности. Эта поверхность должна хорошо сцепляться с его обувью.**

## Как сдается норматив

Перед сдачей норматива участник должен принять такое положение: ноги поставить на ширину плеч, ступни стоят строго параллельно, а носки находятся перед специальной линией.

Прыжок осуществляется при помощи одновременного отрыва двух ног от поверхности, при этом допускается взмах руками. После приземления прыгун должен выпрямиться, сделать два шага вперед, а только затем выйти с места своего приземления.

Измерение длины прыжка производится по перпендикулярной линии от места отталкивания до ближайшего касания к поверхности любой части тела прыгуна.

## Ошибки

Попытка не засчитывается в таких случаях:

- если участник при осуществлении упражнения заступил за линию;
- если участник допустил касание к линии отталкивания;
- если прыгун прыгнул в результате предварительного подскока;
- если прыгун допустил поочередное отталкивание ногами.

11-12 лет М. 150-160-175 д. 140-145-165 см.

13-15 лет м. 175-185-200 д. 150-155-175 см.

[illegible]

[illegible]

## Sheet 2: *Лист 2*

ступень ГТО	возрастная группа	пол	Дата выполнения	20____ года	вид испытания	« »
I (6-8 лет)	6-8 лет	мужской	января	2015 года	Челночный бег 3х10 м	« 1 »
II (9-10 лет)	9-10 лет	женский	февраля	2016 года	Бег на 30 м	« 2 »
III (11-12 лет)	11-12 лет		марта	2017 года	Бег на 60 м	« 3 »
IV (13-15 лет)	13-15 лет		апреля	2018 года	Бег на 100 м	« 4 »
V (16-17 лет)	16-17 лет		мая	2019 года	Смешанное передвижение (1 км)	« 5 »
VI (18-24 лет)	18-24 лет		июня	2020 года	Бег на 1 км	« 6 »
VI (25-29 лет)	25-29 лет		июля	2021 года	Бег на 1,5 км	« 7 »
VII (30-34 лет)	30-34 лет		августа	2022 года	Бег на 2 км	« 8 »
VII (35-39 лет)	35-39 лет		сентября	2023 года	Бег на 3 км	« 9 »
VIII (40-44 лет)	40-44 лет		октября	2024 года	Подтягивание из виса на высокой перекладине	« 10 »
VIII (45-49 лет)	45-49 лет		ноября	2025 года	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	« 11 »

IX (50-54 лет)	50-54 лет		декабря	2026 года	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	« 12 »
IX (55-59 лет)	55-59 лет			2027 года	Рывок гири 16 кг	« 13 »
X (60-69 лет)	60-69 лет			2028 года	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	« 14 »
XI (70 лет и старше)	70 лет и старше			2029 года	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	« 15 »
				2030 года	Смешанное передвижение	« 16 »
					Скандинавская ходьба	« 17 »
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	« 18 »
					Поднимание туловища из положения лежа на спине	« 19 »
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула	« 20 »
					Прыжок в длину с разбега	« 21 »
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	« 22 »
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	« 23 »
					Бег на лыжах на 1 км	« 24 »
					Бег на лыжах на 2 км	« 25 »
					Бег на лыжах на 3 км	« 26 »
					Бег на лыжах на 5 км	« 27 »
					Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	« 28 »

					Кросс на 2 км по пересеченной местности	« 29 »
					Кросс на 3 км по пересеченной местности	« 30 »
					Кросс на 5 км по пересеченной местности	« 31 »
					Передвижение на лыжах	
					Смешанное передвижение по пересеченной местности	
					Плавание без учета времени	
					Плавание 50 м	
					Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	
					Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	
					Поднимание туловища из положения лежа на спине	
					Метание мяча весом 150 г	
					Метание спортивного снаряда весом 700 г	
					Метание спортивного снаряда весом 500 г	
					Туристский поход с проверкой туристских навыков	
					Самозащита без оружия	