администрация Городского округа Заречный

**п о с т а н о в л е н и е**

от\_\_\_07.03.2018\_\_\_ № \_\_\_165-П\_\_\_

г. Заречный

**О выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**в городском округе Заречный среди VI-XI возрастных ступеней**

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021 годы», руководствуясь Положением об обеспечении общественного порядка и безопасности при проведении мероприятий с массовым пребыванием людей, утвержденным постановлением Правительства Свердловской области от 30.05.2003 № 333-ПП «О мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности при проведении на территории Свердловской области мероприятий с массовым пребыванием людей» (в действующей редакции), на основании ст. ст. 28, 31 Устава городского округа Заречный администрация городского округа Заречный

**ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Провести с 07 марта по 31 декабря 2018 года выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекса ГТО) среди взрослого населения VI-XI возрастных ступеней.

2. Утвердить состав городского организационного комитета по подготовке и проведению выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (прилагается).

3. Утвердить Положение о выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» городского округа Заречный среди VI – XI возрастных ступеней (прилагается).

4. Утвердить Программу выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (прилагается).

5. МКУ «УКС и МП ГО Заречный» (М.Л. Калягина) организовать выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

6. Рекомендовать ФБУЗ МСЧ-32 ФМБА России (С.И. Шоноховой) обеспечить оперативную работу службы «Скорая помощь» во время проведения тестирования комплекса ГТО.

7. Рекомендовать МО МВД России «Заречный (Р.Р. Мингалимов) обеспечить безопасность людей и общественный правопорядок в местах проведения тестирования комплекса ГТО.

7.1. принять участие в обеспечении безопасности граждан и общественного порядка в месте проведения тестирования комплекса ГТО бег на лыжах – 10 марта 2018 года;

7.2. обеспечить ограничение въезда и выезда автотранспорта к месту проведения тестирования комплекса ГТО бег на лыжах 10 март 2018 года.

8. Рекомендовать филиалу АО «Концерн Росэнергоатом» «Белоярская атомная станция» (И.И. Сидоров) предоставить две плавательные дорожки большой ванны бассейна «Нептун», беговую дорожку стадиона СК «Электрон» и прыжковые ямы, футбольное поле, волейбольную площадку, спортивный зал и лыжную трассу в лесном массиве на время проведения тестирования ГТО.

9. МКУ «Управление образования ГО Заречный (Т.Ю. Шибаева):

9.1. обеспечить явку судей от МАОУ ГО Заречный «СОШ № 2», МАОУ ГО Заречный «СОШ № 3», МКОУ ГО Заречный «СОШ № 6»;

9.2. организовать судейство на виды испытаний комплекса ГТО:

1) прыжок в длину с места;

2) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

10. МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК Десантник» (С.Н. Евсиков) организовать судейство на виды испытаний (тесты) комплекса ГТО:

1) подтягивание из виса на высокой перекладине;

2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/на гимнастической скамье/ на стуле;

3) рывок гири 16 кг;

4) стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м;

5) метание спортивного снаряда 500 г, 700 г.

11. МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ» (К.И. Махнева):

11.1. организовать судейство на виды испытаний (тестов) комплекса ГТО:

1) бег на 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м, скандинавская ходьба 3 км, челночный бег 3х10 м;

2) кросс на 2 км, 3 км, 5 км, смешанное передвижение 2 км или 3 км;

3) наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье;

4) плавание 50 м, 25 м;

5) бег на лыжах 2 км, 3км, 5 км, передвижение на лыжах 2 км, 3 км;

11.2. предоставить медицинского работника на время выполнения испытаний комплекса ГТО.

12. Директору МКОУ ГО Заречный «СОШ № 7» О.В. Лукиной предоставить тренажерный зал и тир на время проведения испытаний комплекса ГТО.

13. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации городского округа Заречный по социальным вопросам Е.В. Ганееву.

14. Опубликовать настоящее постановление в Бюллетене официальных документов городского округа Заречный и на официальном сайте городского округа Заречный (www.gorod-zarechny.ru).

Глава

городского округа Заречный А.В. Захарцев

УТВЕРЖДЕН

постановлением администрации

городского округа Заречный

от\_\_\_07.03.2018\_\_\_ № \_\_\_165-П\_\_\_

«О выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в городском округе Заречный среди VI-XI возрастных ступеней»

# СОСТАВ

**городского организационного комитета по подготовке и проведению выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Захарцев А.В. | - Глава городского округа Заречный, председатель оргкомитета |
| 2. Ганеева Е.В. | - заместитель главы администрации городского округа Заречный по социальным вопросам, заместитель председателя оргкомитета |

Члены оргкомитета:

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Боярский Е.В. | - директор КСС БАЭС «Электрон» (по согласованию) |
| 4. Евсиков С.Н. | - директор МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК «Десантник» |
| 5. Калягина М.Л. | - и.о. начальника МКУ «УКС и МП ГО Заречный» |
| 6. Лукина О.В. | - директор МКОУ ГО Заречный «СОШ № 7» |
| 7. Махнева К.И. | - директор МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ» |
| 8. Мингалимов Р.Р. | - начальник МО МВД России «Заречный»  (по согласованию) |
| 9. Савицкий Е.Г. | - заместитель начальника по спорту МКУ «УКС и МП ГО Заречный» |
| 10. Химчак Д.М. | - заместитель директора филиала АО «Концерн Росэнергоатом» «Белоярская атомная станция» по управлению персоналом (по согласованию) |
| 11. Шибаева Т.Ю. | - и.о. начальника МКУ «Управление образования ГО Заречный» |
| 12. Шонохова С.И. | - и.о. начальника ФБУЗ МСЧ-32 ФМБА России (по согласованию) |

УТВЕРЖДЕНО

постановлением администрации

городского округа Заречный

от\_\_\_07.03.2018\_\_\_ № \_\_\_165-П\_\_\_

«О выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в городском округе Заречный среди VI-XI возрастных ступеней»

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о выполнении нормативов испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» городского округа Заречный среди VI – XI возрастных ступеней**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Тестирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – тестирование ГТО) среди взрослого населения городского округа Заречный проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.08.2017 № 1813-р.

Цели проведения тестирования ГТО:

1. вовлечение взрослого населения ГО Заречный в систематические занятия физической культурой и спортом;

2. укрепление здоровья;

3. гармоничное и всестороннее развитие личности.

Задачами тестирования ГТО являются***:***

1. популяризация комплекса ГТО среди населения городского округа Заречный;

2. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни населения городского округа Заречный;

3. пропаганда здорового образа жизни.

**II. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство, а также непосредственная организация и проведение тестирования ГТО осуществляет Муниципальное казенное учреждение «Управление культуры, спорта и молодежной политики городского округа Заречный», Муниципальное казенное учреждение «Управление образования городского округа Заречный».

Для осуществления судейства привлекаются судьи образовательных организаций:

1) МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ»;

2) МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК «Десантник»;

2) МАОУ ГО Заречный «СОШ № 2»;

3) МАОУ ГО Заречный «СОШ № 3»;

4) МКОУ ГО Заречный «СОШ № 6».

**III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО допускается взрослое население в возрасте от 18 лет и старше, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра.

Возраст участников в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения тестирования ГТО:

Шестая ступень – от 18 до 29 лет;

Седьмая ступень – от 30 до 39 лет;

Восьмая ступень – от 40 до 49 лет;

Девятая ступень – от 50 до 59 лет;

Десятая ступень – от 60 до 69 лет;

Одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.

Каждая ступень включает в себя обязательные испытания и испытания по выбору с нормативами (Приложение № 3).

Участник тестирования ГТО должен зарегистрироваться в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» (далее – АИС ГТО) на сайте www.gto.ru.

Фамилия, имя, отчество, пол и дата рождения, указанные в личном кабинете, должны соответствовать данным документа удостоверяющего личность. Регистрация на сайте осуществляется один раз с присвоением ID-номера.

Если ID-номер уже присвоен, то повторная регистрация не требуется.

Результаты участников, не имеющих ID-номера, не учитываются.

Заявка на прохождение тестирования заполняется лично.

Период выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для взрослого населения с VI по XI возрастную ступень с 01.01.2018 г. по 31.12.2018 г.

**IV. МЕСТО, ВРЕМЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

**ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО**

Организация приема нормативов в рамках тестирования ГТО осуществляется в следующем порядке:

1. Регистрация участников на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru/).

2. Заполнение участниками заявки и согласия на обработку персональных данных (Приложение № 1).

3. Заявки на прохождение тестирования норм ГТО принимаются по адресу: г. Заречный, ул. Бажова, д. 24 МКУ «УКС и МП ГО Заречный». Ведущий специалист – Яхимович Екатерина Сергеевна 8(34377) 3-49-45.

4. ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ прохождение медицинского осмотра!

К тестированию допускаются лица с медицинской справкой, заверенной подписью и печатью врача, в которой написано: «*Допущен к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО»,* выданной на основанииприказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134 «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне»

5. Составление графика приема нормативов с учетом количества заявившихся лиц и выбранных испытаний.

6. Прием нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Условия проведения тестирования**

На регистрации участникам необходимо предъявить документ удостоверяющий личность и иметь при себе карточку участника с выбранными видами испытаний (Приложение № 2).

Тестирование ГТО проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 19 июня 2018 г. № 542 (Приложение 3) для VI по XI возрастных ступеней.

По техническим причинам на территории городского округа Заречный не будут проводиться следующие виды испытаний:

1. туристский поход с проверкой туристских навыков.

**V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Подведение итогов осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2015 № 144 «Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов».

Приложение № 1

**ЗАЯВКА**

**на выполнение нормативов испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО) городского округа Заречный.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Информация** |
|  | Фамилия, Имя, Отчество |  |
|  | Пол |  |
|  | ID номер-  Идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО |  |
|  | Дата рождения |  |
|  | Документ, удостоверяющий личность (паспорт) |  |
|  | Адрес места жительства |  |
|  | Контактный телефон |  |
|  | Адрес электронной почты |  |
|  | Основное место работы, учебы |  |
|  | Спортивное звание |  |
|  | Почетное спортивное звание |  |
|  | Спортивный разряд с указанием вида спорта |  |
|  | Перечень выбранных испытаний | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  9.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  10.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  11.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  12. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Я, ,

*(ФИО)*

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- на обработку в Центре тестирования по адресу: г. Заречный, ул. Бажова, 24, МКУ «УКС и МП ГО Заречный», моих персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:**

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле.

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

*Расшифровка*

Приложение № 2



**Карточка участника**

**выполнения нормативов испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Возрастная ступень \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Данные участника** | | **№** | **Тестовые испытания** | **Результат** | **Подпись** |
| **Пол** |  | 1 |  |  |  |
| **Фамилия** |  | 2 |  |  |  |
| **Отчество** |  | 3 |  |  |  |
| **ID номер** |  | 4 |  |  |  |
| **Имя** |  | 5 |  |  |  |
| **Отчество** |  | 6 |  |  |  |
| **Дата рождения** |  | 7 |  |  |  |
|  |  | 8 |  |  |  |
|  |  | 9 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 11 |  |  |  |
|  |  | 12 |  |  |  |

Приложение № 3

**VI ступень**

**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2 | Бег на 3000 м (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 7 | Метание спортивного снаряда 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 9 | Бег на лыжах на 5км (мин,с)\*\* | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с) | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.05 | 0.55 |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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 | 185 | 25 | 30 |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 15 | | | | | |
| 13 | Самозащита без оружия | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**VI ступень**

**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 18 до 24 лет** | | | **от 25 до 29 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
| или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14.00 | 13.10 | 11.35 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 7 | Метание спортивного снаряда 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 9 | Бег на лыжах на 3км (мин,с)\*\* | 21.00 | 19.40 | 18.10 | 22.30 | 20.45 | 18.30 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с) | 19.15 | 18.30 | 17.30 | 22.00 | 20.15 | 18.00 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 15 | | | | | |
| 13 | Самозащита без оружия | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**VII ступень**

**(возрастная группа от 30 до 39 лет)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 30 до 34 лет** | | | **от 35 до 39 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,7 | 4,9 | 7,1 | 6,3 | 5,2 |
| или бег на 60 м (с) | 12,1 | 11,1 | 8,9 | 12,5 | 11,5 | 9,2 |
| 2 | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.10 | 14.50 | 13.20 | 15.45 | 15.00 | 13.50 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 14 | 22 | 10 | 13 | 21 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 29 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 19 | 22 | 39 | 18 | 21 | 37 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| 6 | Метание спортивного снаряда 700 г (м) | 27 | 29 | 34 | 27 | 29 | 34 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 |
| 8 | Бег на лыжах на 5км (мин,с)\*\* | 29.00 | 27.00 | 23.30 | 31.50 | 29.50 | 25.50 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с) | 28.00 | 26.30 | 23.00 | 29.00 | 28.00 | 25.00 |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.55 | 1.20 | 1.15 | 1.00 |
| 10 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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 | 185 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**VII ступень**

**(возрастная группа от 30 до 39 лет)**

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 30 до 34 лет** | | | **от 35 до 39 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,8 | 5,7 | 7,9 | 7,2 | 5,9 |
| или бег на 60 м (с) | 12,9 | 12,3 | 10,7 | 13,2 | 12,6 | 10,9 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | 14.30 | 13.50 | 12.00 | 15.00 | 14.20 | 12.30 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 10 | 16 | 7 | 9 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| 6 | Метание спортивного снаряда 500 г (м) | 11 | 13 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| 8 | Бег на лыжах на 3км (мин,с)\*\* | 23.30 | 21.30 | 19.00 | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с) | 22.30 | 21.00 | 18.30 | 23.30 | 21.40 | 20.00 |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.05 | 1.35 | 1.25 | 1.10 |
| 10 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**VIII ступень**

**(возрастная группа от 40 до 49 лет)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 40 до 44 лет** | | | **от 45 до 49 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.00 | 12.00 | 10.00 | 13.20 | 12.15 | 10.30 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 10 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +9 | 0 | +2 | +8 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4 | Бег на 30 м (с) | 7,9 | 7,3 | 5,6 | 8,1 | 7,6 | 6,0 |
| или бег на 60 м (с) | 12,8 | 12,0 | 9,6 | 14,4 | 13,5 | 11,1 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 31 |
| 6 | Бег на лыжах на 5км (мин,с)\*\* | 37.00 | 34.40 | 28.10 | 40.00 | 37.00 | 31.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с) | 22.00 | 20.30 | 16.30 | 23.00 | 21.00 | 17.00 |
| 7 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.05 |
| 8 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 25 | 10 | 13 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 16 | 21 | 30 | 13 | 18 | 30 |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**VIII ступень**

**(возрастная группа от 40 до 49 лет)**

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 40 до 44 лет** | | | **от 45 до 49 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 2000 м (мин, с) | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 5 | 7 | 12 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4 | Бег на 30 м (с) | 8,5 | 7,9 | 6,2 | 8,7 | 8,2 | 6,5 |
| или бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,2 | 11,5 | 14,9 | 14,0 | 11,6 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | 25 | 10 | 12 | 21 |
| 6 | Бег на лыжах на 2км (мин,с)\*\* | 22.30 | 20.50 | 18.00 | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности (мин,с) | 17.00 | 16.00 | 13.30 | 18.00 | 17.00 | 14.30 |
| 7 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.38 | 1.28 | 1.15 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| 8 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 22 | 10 | 13 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 16 | 21 | 27 | 13 | 18 | 25 |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**IX ступень**

**(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 50 до 54 лет** | | | **от 55 до 59 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.50 | 12.45 | 11.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 7 | 15 | 3 | 5 | 12 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -1 | +1 | +7 | -2 | 0 | +5 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4 | Скандинавская ходьба на 3 км (мин,с) | 27.00 | 26.00 | 24.00 | 28.00 | 27.00 | 25.00 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 24 |
| 6 | Бег на лыжах на 5км (мин,с)\*\* | 44.00 | 40.40 | 34.00 | 50.00 | 45.30 | 37.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с) | 23.30 | 31.30 | 18.00 | 24.00 | 22.00 | 19.00 |
| 7 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |
| 8 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 13 | 22 | 10 | 13 | 22 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 13 | 18 | 27 | 16 | 18 | 27 |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**IX ступень**

**(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 50 до 54 лет** | | | **от 55 до 59 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Бег на 2000 м (мин, с) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +9 | +1 | +3 | +8 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4 | Скандинавская ходьба на 3 км (мин,с) | 31.00 | 30.00 | 28.00 | 32.00 | 31.00 | 29.00 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| 6 | Бег на лыжах на 2км (мин,с)\*\* | 26.20 | 25.20 | 22.00 | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности (мин,с) | 19.00 | 18.00 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 16.30 |
| 7 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.35 | 1.25 | 1.50 | 1.40 | 1.30 |
| 8 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 7 | 10 | 18 | 7 | 10 | 18 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 10 | 15 | 23 | 10 | 15 | 23 |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**X ступень**

**(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 60 до 64 лет** | | | **от 65 до 69 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -6 | -4 | -1 | -8 | -6 | -4 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 9 | 12 | 21 | 6 | 9 | 16 |
| 5 | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) \*\* | 31.00 | 38.50 | 21.40 | 32.50 | 30.20 | 22.20 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 33.00 | 30.00 | 24.00 | 34.30 | 31.30 | 25.30 |
| 6 | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**X ступень**

**(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **от 60 до 64 лет** | | | **от 65 до 69 лет** | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или скандинавская ходьба | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 0 | +2 | +6 | -4 | -1 | +2 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| 5 | Передвижение на лыжах на 2 км (мин,с)\*\* | 32.00 | 28.00 | 25.00 | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин,с) | 34.00 | 29.00 | 26.00 | 34.30 | 31.00 | 28.00 |
| 6 | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

\*Выполнение нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

\*\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**XI ступень**

**(возрастная группа от 70 лет и старше)**

**МУЖЧИНЫ / ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
|  | | |  | | |
| **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1 | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) | 24.00 | 22.00 | 19.00 | 28.00 | 26.00 | 22.00 |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 37.00 | 36.00 | 33.00 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | -10 | -8 | -6 | -6 | -4 | 0 |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 4 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| 5 | Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) \* | - | - | - | 35.00 | 31.00 | 28.00 |
| Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) \* | 39.00 | 34.00 | 28.00 | - | - | - |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) | - | - | - | 36.00 | 32.00 | 29.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) | 39.00 | 35.00 | 29.00 | - | - | - |
| 6 | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

\*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

УТВЕРЖДЕНА

постановлением администрации

городского округа Заречный

от\_\_\_07.03.2018\_\_\_ № \_\_\_165-П\_\_\_

«О выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в городском округе Заречный среди VI-XI возрастных ступеней»

**ПРОГРАММА**

**выполнения нормативов испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» среди VI по XI возрастных ступеней**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения** | **Начало** | **Место проведения** | **Виды испытаний** |
| 1. | 10 марта  (воскресенье) | по согласованию | СК «Электрон»  (лажная трасса в лесном массиве) | 1) Бег на лыжах на 2 км, 3 км, 5 км;  2) Передвижение на лыжах на 2 км, 3 км. |
| 2. | август | по согласованию | СК «Электрон»  (спортивный зал,  волейбольная площадка, футбольное поле,  легкоатлетическая дорожка стадиона «Электрон);  бассейн «Нептун» (плавательная дорожка);  МКОУ ГО Заречный «СОШ №7» (тир) | 1) Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м, челночный бег 3х10 м;  2) Подтягивание из виса на высокой перекладине;  3) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;  4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу/ о гимнастическую скамью/ о стул;  5) рывок гири 16 кг;  6) Наклон из положения стоя на гимнастической скамье;  7) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  8) метание спортивного снаряда 500 г, 700 г;  9) Поднимание туловища из положения лежа на спине;  10) Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км;  11) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км, 3 км;  12) Скандинавская ходьба на 3 км;  13) Плавание на 25 м, 50 м;  14) Самозащита без оружия;  15) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. |