

Организация приема
нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)

Нормативно-правовые документы

- Указ Президента Российской Федерации
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»
- Приказ Минспорта РФ от 21.12.2015 № 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них
- Приказ Минспорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 575 от 08.07.2014
 - Приказ Минспорта РФ О внесении изменений в приказ от 08.07.2014 № 575
- Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 31 марта 2017
- Приказ Минспорта РФ «Об утверждении порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
 - Приказ Минздрава РФ от 1 марта 2016 г. № 134н

Алгоритм выполнения нормативов комплекса ГТО

1. Регистрация на сайте www.gto.ru (присвоение ID-номера)
2. Выбор центра тестирования. Оформление заявки на выполнение нормативов (участник может выбрать любой центр, вне зависимости от места регистрации, ознакомиться с перечнем центров можно на сайте www.gto.ru в личном кабинете).
3. Получить медицинский допуск (в поликлинике)
4. Явка в центр тестирования в день выполнения испытаний. Выполнение нормативов.
5. Формирование протоколов и загрузка результатов (результаты отображаются в личном кабинете).
6. Формирование приказа о награждении знаками отличия (приказы формируются раз в квартал после выгрузки и подписываются в течение 30 дней)
Даты выгрузок: 1 января, 1 апреля, 1 июля, 1 октября.
7. Вручение знака отличия (обращаться в центр тестирования).

Бег на короткие дистанции

- Проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием
- Ширина дорожки $1,22 \pm 0,1$ м;
- Бег на 30 м. – с высокого старта; бег на 60 м. и 100 м. – с низкого старта;

Бег на короткие дистанции

Ошибки:

- Неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- Участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому участнику;
- Старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела

Челночный бег 3 X 10 метров

- Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
- На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
- Участники стартуют с высокого старта.
- Участники касаются линии рукой, кроме финишной

Челночный бег 3 X 10 метров

Ошибки:

- Выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- Во время бега участник помешал рядом бегущему;
- Участник не коснулся рукой одной из линий разметки.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

- Вис хватом сверху;
- Кисти рук на ширине плеч;
- Туловище и ноги выпрямлены;
- Ноги не касаются пола;
- Ступни вместе;
- Фиксация 1 сек.



Подтягивание из виса на высокой перекладине

Ошибки:

- Подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- Подтягивание махами или рывками;
- Широкий хват при И.П.;
- Отсутствие фиксации на 1 сек.;
- Совершение «маятниковых» движений;
- При И.П. руки согнуты в локтевых суставах;
- Участник при выполнении раскрыл ладонь;
- При движении вверх ноги согнуты в коленных суставах;
- Явное поочередное сгибание рук.

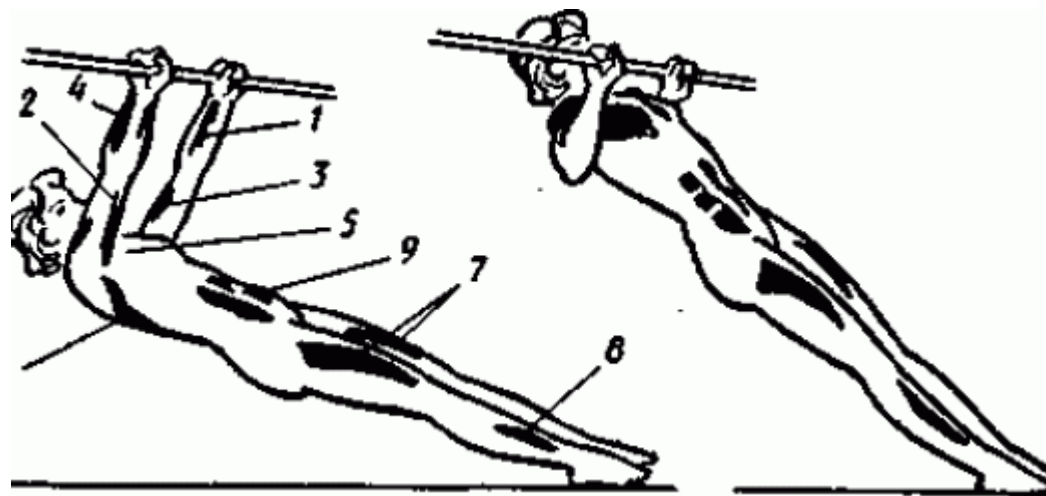
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

- вис лежа 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.
- фиксация 1 сек.
- высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Ошибки:

- Подтягивание рывками или с прогибом;
- Подбородок ниже грифа перекладины;
- Отсутствие фиксации на 1 сек.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед;
- локти разведены не более 45 градусов;
- плечи, туловище и ноги составляют прямую линию;
- стопы упираются в пол без опоры.
- коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см);
- фиксация 1 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Ошибки:

- Нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- Отсутствие фиксации на 1 с И. П.
- Разновременное разгибание рук



Рывок гири

- Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м.
- Гири массой 16 кг.
- Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин.
- Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
- Фиксация 0,5 сек
- Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири

Ошибки:

- Дожим гири;
- Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- Изгиб и скручивание туловища

Запрещено (испытание прекращается):

- Использовать какие-либо приспособления;
- Использовать канифоли;
- Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- Выход за пределы помоста.



Бег на длинные дистанции

- Проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности
- Бег с высокого старта;
- Запрещается наступать на линию бровки;
- Количество человек в забеге 15-20 человек



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

- стопы параллельно на расстоянии 10-15 см.
- пальцы стоп на одном уровне, ноги прямые, руки прямые, кисти вместе, пальцы сомкнуты.
- фиксация 2 сек.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.



Бег на лыжах



Плавание

- Проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах;
- старт – с тумбы, бортика, из воды;
- Способ плавания - произвольный



Плавание

Ошибки:

- Ходьба либо касание дна ногами;
- Использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств

Стрельба из пневматической винтовки

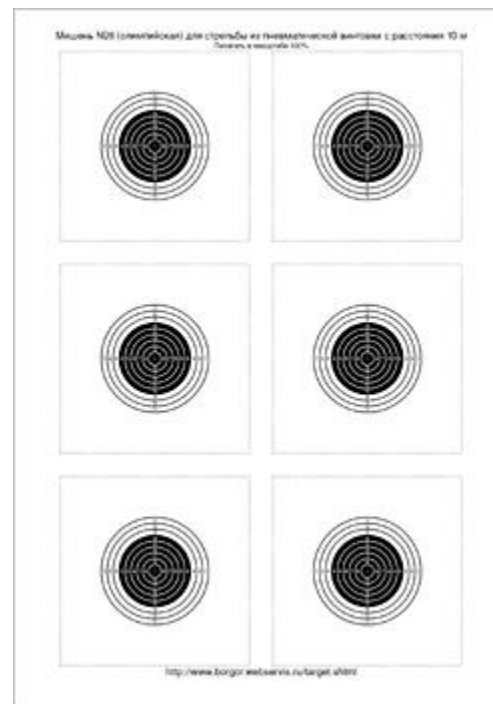
- **Дистанция:**
 - 5 метров; - 10 метров
- **Мишень:** № 8
- **Требования к винтовке:** пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа с дульной энергией 7,5 Дж. Вес оружия от 2.7 до 3.8 кг

Стрельба из пневматической винтовки

Условиями упражнения предусмотрено две серии выстрелов:

1. пробная серия – 3 выстрела;
2. контрольная серия – 5 выстрелов;

время на стрельбу 10 минут



Туристский поход с проверкой туристских навыков

- Место тестирования: в природной среде или на искусственном рельефе
- Туристская группа:
 - не более 15 человек на 1 руководителя;
 - III-V ступени: 8-20 человек на 2 руководителей.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Участник должен знать порядок действий:

- В случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- В случае потери ориентировки;
- В случае получения травмы или заболевания.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Рекомендуемый набор навыков:

- Установка палатки;
- Укладка рюкзака;
- Разведение костра;
- Преодоление от 2 до 4 –х естественных препятствий;
- Вязка узлов;
- Навыки ориентирования;
- Оказание первой помощи;
- Способы транспортировки пострадавшего;
- Экологические навыки



Прыжок в длину с места ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

- Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания либо измерения;
- Разрешается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.



Прыжок в длину с места ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Участник имеет право:

- При подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- Использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- При наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- При выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- При отталкивании ногами поочередно;
- При использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- При уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок не засчитывается, если тестируемый:

- Не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- При отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- Оттолкнулся сбоку от бруска;
- Во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы;
- После совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- При прыжке применил любую форму сальто;
- Просрочил время, выделенное на попытку.

Метание мяча весом 150 г

- Для участников II-IV ступеней – мяч весом 150 г;
- Участник выполняет 3 попытки;
- Измерение от линии метания до места приземления мяча.



Метание мяча весом 150 г

Ошибки:


- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в сектор;
- Попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- Просрочил время, выделенное на попытку.

Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

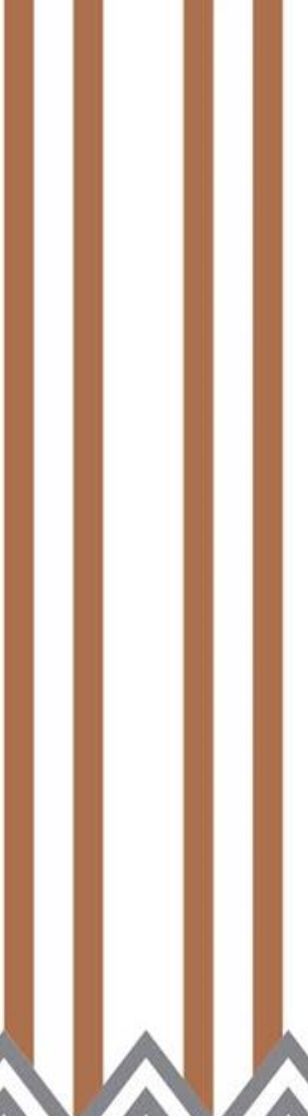
Для мужчин – вес снаряда 700 г;

Для женщин – вес снаряда 500 г.


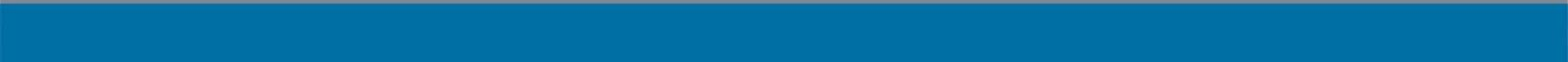
- Участник выполняет три попытки
- В зачет идет лучший результат




Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г


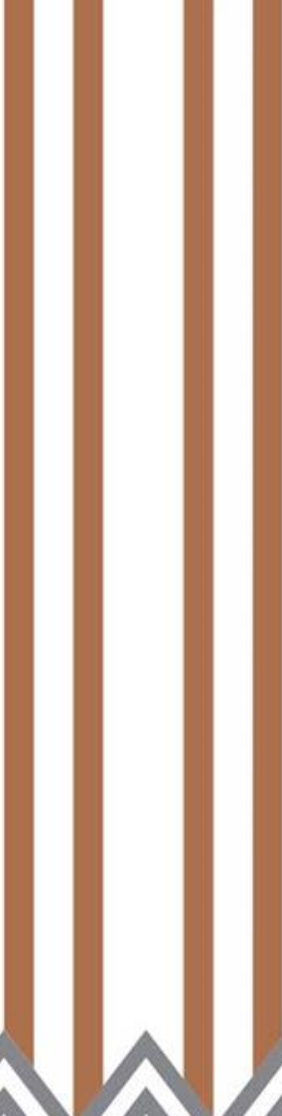



Ошибки:

- Заступ за линию метания;
 - Снаряд не попал в сектор;
 - Попытка выполнена без команды спортивного судьи;
 - Просрочил время, выделенное на попытку.
- 
- 



Поднимание туловища из положения лежа на спине

- Лежа на спине, на гимнастическом мате;
 - Руки за головой в «замок»;
 - Лопатки касаются мата;
 - Ноги согнуты в коленях под прямым углом;
 - Ступни прижаты партнером к полу.
- 
- 
- 

Поднимание туловища из положения лежа на спине



Ошибки:

- Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- Отсутствие касания лопатками мата;
- Пальцы разомкнуты «из замка»;
- Смещение таза.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

- Дистанция – 6 метров;
- Диаметр обруча – 90 см;
- Нижний край обруча на высоте 2 м от пола;
- Вес мяча – 57 г.
- Количество попыток – пять
- **Ошибки:** попытка не засчитывается при совершении заступа за линию метания

Благодарим за внимание!

