

СОГЛАСОВАНО

Председатель правления  
Военно-спортивного фонда - Урал



Д.В. Девяткин

12 мая 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Министр физической культуры  
и спорта Челябинской области



Л.Я. Одер

12 мая 2015 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении областного фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», посвященного Дню России

#### И. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященный Дню России, проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Фестиваль ВФСК ГТО).

Целью проведения Фестиваля ВФСК ГТО является пропаганда здорового образа жизни и привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

апробация сдачи нормативов (тестовых испытаний) и требований комплекса ГТО;

популяризация ВФСК ГТО среди населения;

повышение уровня физической подготовленности граждан.

#### II. РУКОВОДСТВО ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля ВФСК ГТО осуществляет Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области и «Военно-спортивный фонд – Урал».

Непосредственное проведение возлагается на организационный комитет и главную судейскую коллегию.

Главный судья – Васиченко А.В.

#### III. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Областной Фестиваль ВФСК ГТО проводится в городе Челябинске на легкоатлетическом комплексе им. Е. Елесиной (Пр. Ленина, 84).

Сроки проведения - 12 июня 2015 г.

Начало - в 11.00.

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

К участию в Фестивале ВФСК ГТО допускаются работники аппарата Губернатора и Правительства Челябинской области, отраслевых министерств и ведомств Челябинской области, администраций органов местного самоуправления Челябинской области, прошедших медицинскую комиссию и получившие допуск врача, а также жители Челябинской области, желающие проверить свою физическую готовность к сдаче нормативных требований ВФСК ГТО, прошедших медицинскую комиссию и получившие допуск врача.

#### V. ПРОГРАММА

Основу спортивной программы составляют виды испытаний (тесты) I - XI ступеней ВФСК ГТО.

##### I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4



4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
5.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (см)	6	8	13	7	9	16
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

**VI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,9	17,5	16,8
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	-	-	-

	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (см)	6	7	13	7	9	13
4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	165	175	190
5.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

**VII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4

3.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
4.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
5.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Женщины					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
5.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция	15	20	25	15	20	25

10 м (очки)						
-------------	--	--	--	--	--	--

**VIII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	16	18	20	14	16	18
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	30	35	20	25	30
5.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Женщины					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	6	8	10
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
3.	Поднимание туловища из положения лежа	20	23	25	16	18	20



	на спине (количество раз за 1 мин)						
4.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	10	15	20

**IX. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	15	6	8	10
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	15	20	25	10	15	20
4.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Женщины					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Сгибание и разгибание рук в	4	6	8	2	4	6

	упоре лежа на полу (количество раз)						
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	23	25	16	18	20
4.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

**Х. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	2	4	6
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	15	20	8	10	15
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы					

**XI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	4	6	8	2	3	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	15	6	8	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы					

**VI. ТРЕБОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО**

**Челночный бег 3x10 метров.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью участников. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

**Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя.**

Выполняется на дистанции десять метров (мишень № 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

**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 разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. Заступ за линию отталкивания или касание ее;
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. Отталкивание ногами одновременно.

#### **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 был выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. Подтягивания рывками или с махами ног (туловища);
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4. Разновременное сгибание рук.

#### **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки прямые 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 (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

1. Касание пола бедрами;
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4. Разновременное разгибание рук.

#### **Рывок гири.**

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю

вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирию вниз (не ставя на пол) или в верхнем положении, не более пяти секунд. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой руками.

Запрещено:

1. Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2. Использовать канифоль для подготовки ладоней;
3. Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

1. Дожим гири;
2. Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
3. Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
4. Выход за пределы помоста.

#### **Подъем туловища из положения лежа на спине.**

Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа 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 подъемов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Для выполнения тестирования создаются 10–12 пар, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. 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.

## **VII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ФЕСТИВАЛЯ ГТО**

Все участники, выполнившие тестовые испытания ВФСК ГТО на золотой, серебряный, бронзовый уровень, награждаются соответствующими значками ГТО «Военно-спортивного фонда – Урал» и удостоверениями к ним.

## **VIII. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Расходы, связанные с организацией и проведением Фестиваля ВФСК ГТО несет Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области. Расходы по изготовлению значков несет «Военно-спортивный фонд – Урал». Затраты на командирование участников и представителей несут командирующие организации.

## **IX. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки на участие в Фестивале ГТО подаются до 10 июня 2015 года по электронной почте [minsport74gto@mail.ru](mailto:minsport74gto@mail.ru)

Именные заявки с визой врача подаются на мандатную комиссию 12 июня 2015 г. с 09.00 до 10.30 час.

Телефон для справок: 8(351) 265-03-80.