

Требования к получению золотого знака «ГТО»

для женщин 18 - 24 лет 6 степень.

1. Из 13 испытаний (тестов) выполнить 9 тестов не ниже требований на "Золотой" знак.

4 обязательных: Бег на 30м, 60м или 100м; бег 2км; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

5 по выбору: Челночный бег 3 x 10 м; прыжок в длину с разбега или с места; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; метание спортивного снаряда весом 500 г.; бег на лыжах на 3 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия; «Самозащита без оружия»: приемы самообороны, освобождение от захватов, защита от ударов; туристский поход на 15 км с проверкой туристских навыков.

Требования к получению серебряного знака «ГТО»

для женщин 18 - 24 лет 6 степень.

1. Из 13 испытаний (тестов) выполнить 8 тестов не ниже требований на "Серебряный" знак.

4 обязательных: Бег на 30м, 60м или 100м; бег 2км; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

4 по выбору: Челночный бег 3 x 10 м; прыжок в длину с разбега или с места; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; метание спортивного снаряда весом 500 г.; бег на лыжах на 3 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия; «Самозащита без оружия»: приемы самообороны, освобождение от захватов, защита от ударов; туристский поход на 15 км с проверкой туристских навыков.

Требования к получению бронзового знака «ГТО»

для женщин 18 - 24 лет 6 степень.

1. Из 12 испытаний (тестов) выполнить 7 тестов не ниже требований на "Бронзовый" знак.

4 обязательных: Бег на 30м, 60м или 100м; бег 2км; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

3 по выбору: Челночный бег 3 x 10 м; прыжок в длину с разбега или с места; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; метание спортивного снаряда весом 500 г.; бег на лыжах на 3 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия; «Самозащита без оружия»: приемы самообороны, освобождение от захватов, защита от ударов; туристский поход на 15 км с проверкой туристских навыков.





Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

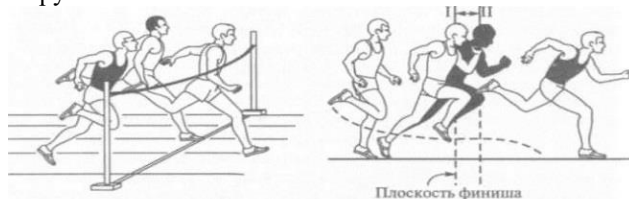
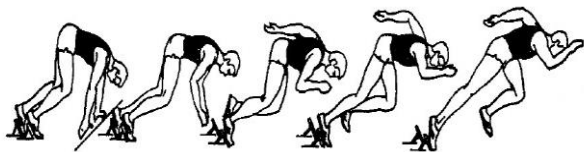
Нормы ГТО
для женщин 18-24 лет
6 ступень

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 30 м (с)	5.9	5.7	5.1
	Бег на 60 м (с)	10.9	10.5	9.6
	Бег на 100 м (с)	17.8	17.4	16.4
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	12	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9.0	8.8	8.2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.00	19.00	17.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	21.00	19.40	18.10
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	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
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия".	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 15 км		

Виды испытаний ГТО.

Обязательные:

1. Бег на 30м, 60м или 100м. (Испытание на определение уровня скоростных возможностей). Упражнение выполняется с низкого или высокого старта по дорожкам стадиона или на ровной площадке с твердым покрытием, по 2-4 человека в забеге. Результат каждого испытуемого определяется по секундомеру.



2. Бег на 2км. (Испытание на определение выносливости).

Бег проводится по дорожке стадиона или ровной местности, до 20 человек в забеге. Результат каждого испытуемого определяется по секундомеру.

3. А. Подтягивание из вися на низкой перекладине. (Испытание на силу)

Из исходного положения (далее – И.П.) – 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. Высота грифа перекладины - 110 см. Участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается): 1) подтягивание рывками или с прогибом туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3)

отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное сгибание рук.

Или Б. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (Испытание на силу).

Из исходного положения - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

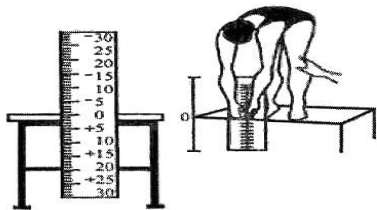
Ошибки (попытка не засчитывается): 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5)

отсутствие касания грудью платформы; 6) разведение локтей более чем на 45 градусов.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (Испытание на гибкость).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки; 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

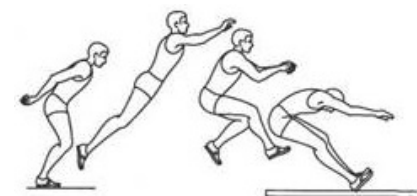


Испытания по выбору :

5. Челночный бег 3x10 м. (Испытание на определение уровня скоростных возможностей). Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. На расстоянии 10м прочерчивается 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию принимает положение высокого старта. По команде «Марш» участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Стартуют по 2 человека. Результат каждого испытуемого определяется по секундомеру.

6. А. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Прыжок выполняется по команде судьи. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается): 1) заступ за линию отталкивания или касание. 2) выполнение попытки без команды судьи;



Или Б. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее – И.П.): ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двумя ногами выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по

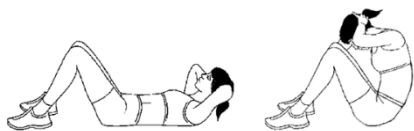
перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. **Ошибки (попытка не засчитывается):** 1) заступ за линию отталкивания или касание ее; 2) отталкивание с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

7. Метание спортивного снаряда весом 500г.

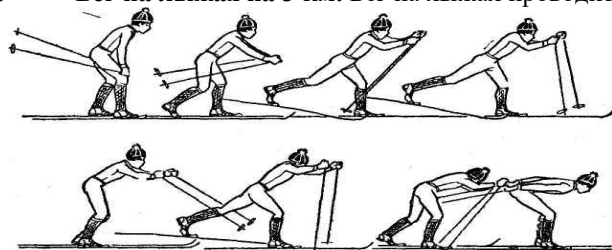
Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда. **Ошибки (попытка не засчитывается):** 1) заступ за линию метания; 2) снаряд не попал в «коридор»; 3) попытка выполнена без команды судьи.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Из исходного положения - лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. **Ошибки (попытка не засчитывается):** 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.



9. Бег на лыжах на 3 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных



преимущественно на местности со слабо и реднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях. Результат на 3 км каждого испытуемого определяется по секундомеру. Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности).

10. Плавание на 50 м. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах



на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) ходьба либо касание дна ногами;
- 2) использование подручных средств.

11. А. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом.



12. Стрельба производится из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA). Количество выстрелов 8: - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин. Стрельба производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Б. Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия".

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8.

- Ошибки (попытка не засчитывается):** 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

12. «Самозащита без оружия»: приемы самостраховки, освобождение от захватов, защита от ударов.

13. Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах на 15 км. В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.