

УТВЕРЖДАЮ:

Глава Курчатовского района



А.В. Ярыгин

«__» 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ ДО «СШ» Курчатовского района



А.В. Быков

«__» 20__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных учреждений Курчатовского района Курской области

п.им. К. Либкнехта
2024

I. Общие положения

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных учреждений Курчатовского района Курской области (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 постановлением Губернатора Курской области от 18.09.2014 года № 360-ПГ и на основании календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Курской области на 2024 год

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

Задачами Фестиваля являются:

- вовлечение работников учреждения в социальную практику в области физической культуры и массового спорта, популяризация комплекса ГТО среди населения;
- формирование гражданской и патриотической позиции;
- пропаганда здорового образа жизни;
- поощрение работников учреждений, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, включенных в настоящее положение.

Запрещается участвовать в азартных играх путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2. Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Настоящее Положение является основанием для направления спортсменов для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО.

II. Место проведения и сроки

Фестиваль проводится 26-27 апреля 2024 года. Место проведения: стадион МАУ ДО «СШ» Курчатовского района в п. им. К. Либкнехта (ул. З.Х.Суворова, 8-а) с 9-00 до 17-00

III. Права и обязанности организаторов соревнования

Организация и проведение Фестиваля возлагается на муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Курчатовского района Курской области (МАУ ДО «СШ» Курчатовского района).

Гл. судья соревнований – Быков Александр Васильевич.

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на судейскую коллегия.

Состав судейской коллегии и судейских коллегий Фестиваля по видам спорта формируются из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых входят в комплекс ГТО, в соответствии с Методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, в соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", пунктом 7 и абзацем вторым пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и

обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540

К участию в Фестивале допускаются участники основной медицинской группы, зарегистрированные в электронной базе данных комплекса ГТО, при наличии допуска врача и согласия о обработке персональных данных в возрасте 19-70 лет, относящиеся к VII-XVIII ступени комплекса ГТО.

Допуск участников к Фестивалю, предоставление документов (заявок, мед. Справок согласно Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях", и т.д.) осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Муниципальном автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Курчатовского района Курской области (МАУ ДО «СШ» Курчатовского района).

Участникам необходимо пройти регистрацию на сайте ГТО (получение УИН – номера)

Предоставить, заявку (приложение №1)

Предоставить, согласие на обработку персональных данных (приложение №2)

Предоставить, справку по инструктажу техники безопасности (приложение №3)

Все участники Фестиваля должны иметь спортивную форму.

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату проведения Фестиваля.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет - портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ.

Программа Фестиваля помимо спортивной программы может включать культурную и образовательную программы.

Спортивная программа Фестиваля состоит из видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно, таблицы (приложение №4)

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты участников Фестиваля определяются в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Личный зачет определяется раздельно для каждой ступени комплекса ГТО.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Результаты участников, зарегистрированных в системе АИС ГТО и выполнивших необходимое количество нормативов для награждения знаком отличия комплекса ГТО, могут учитываться центром тестирования для представления к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по командированию участников Фестиваля (проезд до места проведения и обратно), обеспечивают командирующие организации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с Порядком 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) комплекса "Готов к труду и обороне" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный приказом Минздрава России от 3 декабря 2020 г. N 1144н

Направляющие организации несут персональную ответственность за безопасность и поведение членов делегации во время проведения Фестиваля, а также за достоверность предоставленных документов на участников, за состояние здоровья и подготовленность спортсменов к соревнованиям на протяжении всего периода проведения фестиваля, включая перевозку от места проживания до места проведения соревнований и обратно.

Организатор соревнований освобождается от ответственности за возможные убытки и ущерб, нанесенные спортсмену и его имуществу во время Соревнования, за ущерб и убытки, причиненные спортсменом третьим лицам и их имуществу.

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Срок подачи документов (заявок, мед. справок, и т.д.) осуществляется **не позднее 5 (пяти) дней до даты проведения Фестиваля; kurch.rayon.dyussh@yandex.ru**

Заявки, направленные после указанного срока, не рассматриваются.

КОЛЛЕКТИВНАЯ ЗАЯВКА
на прохождение тестирования в рамках фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных учреждений Курчатовского района Курской области

(наименование учреждения, организации)

№ № п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата, год рождения	Ступе нь	УИН	Виды Испытаний (согласно приложения №4)						Медицинская группа ** (отметка ставится только для участников основной медицинской группы)
					Подтягиван ие из виса на высокой переклади не (кол-во раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич еской скамье (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)	
1											
2											
3											
4											
5											
6											

Всего допущено к участию в тестировании по ВФСК ГТО () человек

Врач (медицинский работник) _____
М.П. _____
цифрами прописью

Руководитель команды _____

Руководитель организации, учреждения _____
М.П. _____

_____ дата

Примечание:

* - вместе с коллективной заявкой предоставляется выписка из приказа организации, издавшей приказ о присвоении спортивного разряда/звания
**- отметка «допущен», роспись и печать врача ставится напротив каждого участника

В Центр тестирования Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)
Курчатовского района
(МАУ ДО «СШ» Курчатовского района)

Согласие

Я, _____

зарегистрированный (ая) по адресу: _____

документ, удостоверяющий личность: _____

(сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе).

в соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона Российской Федерации от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных», подтверждаю свое согласие на обработку оргкомитету по проведению тестирования нормативов ГТО и комиссии по допуску участников моих персональных данных, в тестировании нормативов ГТО, указанных в заявлении, при условии, что их обработка осуществляется уполномоченным лицом, принявшим обязательства о сохранении конфиденциальности указных сведений.

Предоставляю оргкомитету по проведению тестирования нормативов ГТО и комиссии по допуску участников право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение. Оргкомитет по проведению тестирования нормативов ГТО и комиссия по допуску участников вправе обрабатывать мои персональные данные, посредством внесения их в электронную базу данных, списки и другие отчётные формы.

Передача моих персональных данных, иным лицам или иное их разглашение может осуществляться только с моего письменного согласия.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в адрес центра тестирования ВФСК ГТО Курчатовского района по адресу: 307240, п. им. К. Либкнехта, ул. Кирова, д.26а оргкомитету по проведению тестирования и комиссии по допуску участников по почте заказным письмом с уведомлением о вручении.

В случае получения моего письменного заявления об отзыве настоящего согласия на обработку персональных данных, оргкомитет по проведению тестирования ГТО и комиссия по допуску участников обязаны прекратить их обработку и исключить персональные данные из базы данных, в том числе электронной, за исключением сведений о фамилии, имени, отчестве, дате рождения.

Настоящее согласие дано мной «_____» _____ 20__ года.

Подпись: _____ / _____ /

Справка

Настоящей справкой удостоверяется, что со всеми нижеперечисленными
_____ Курчатовского района проведён _____
г. инструктаж по ТБ.

- 1.Правила поведения во время испытаний.
- 2.Меры безопасности во время движения в транспорте и пешком к месту испытаний.
- 3.Меры безопасности во время испытаний, противопожарная безопасность.

	Фамилия ,имя, отчество	Личная подпись членов команды, с которыми проведен инструктаж.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

Инструктаж проведен: _____

Подпись лица, проводившего инструктаж _____

Руководитель команды: _____

Приказом №_____ от _____ 2024 г. назначен(а) ответственным в пути и во время проведения соревнований за жизнь, здоровье и безопасность вышеперечисленных членов команды.

Директор организации _____

Подпись

Расшифровка

7. Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на - 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	Выносливость
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10		
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-		
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20		
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	25	32	43	8	12	17	

полу (количество раз)								Гибкость
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	
Испытания (тесты) по выбору								
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой	3	5	7	3	5	7	

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	

(мин, с)

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19:35	18:10	17:10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18
Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45
Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22
Метание снаряда: весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-
Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58

Сила

Гибкость

Скоростно-
силовые
возможности

Прикладные
навыки

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
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристский поход с проверкой туристских навыков	3	5	7	3	5	7
протяженность ю не менее 15 км (количество навыков)						
Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

9. Девятая ступень (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ Наименование Нормативы

Физические

п/п	испытания (тесты)	Мужчины			Женщины			качества, прикладные навыки и умения
		Уровень сложности			Уровень сложности			
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,0	8,1	11,4	10,5	9,8	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:20	12:30	-	-	-	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:20	12:50	11:15	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	26:00	22:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	
	2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		-	-	-	8	12	18	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		21	25	40	8	12	17	
Рывок гири 16 кг (количество раз)		18	24	41	-	-	-	
Наклон вперед		+5	+7	+12	+7	+9	+14	
Бег на 100 м (с)		15,3	14,6	13,6	19,1	17,9	16,7	
Бег на 1000 м (мин, с)		-	-	-	5:10	4:40	4:20	
Бег на 3000 м (мин, с)		15:20	14:20	12:30	-	-	-	
Бег на 2000 м (мин, с)		-	-	-	14:20	12:50	11:15	
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)		28:00	26:00	22:00	-	-	-	
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	18:10		
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:30	22:00	-	-	-		
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	10	14	-	-	-		
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	8	12	18		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	40	8	12	17		
Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-		
Наклон вперед	+5	+7	+12	+7	+9	+14		
4.	Наклон вперед	+5	+7	+12	+7	+9	+14	Гибкость

из положения
стоя на
гимнастической
скамье (от
уровня скамьи -
см)

Испытания (тесты) по выбору

Испытания (тесты) по выбору		Скоростно-силовые возможности					
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:53	1:30	1:15	0:59
6.	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
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	3	5	7	3	5	7
	протяженность ю не менее 15						
		Прикладные навыки					

км (количество навыков)		Мужчины			Женщины		
Участники тестирования							
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

10. Десятая ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Мужчины		Женщины				
		Уровень сложности	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия		Серебряны й знак отличия
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:02	4:06	3:45	6:19	5:24	4:40	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14:50	13:30	11:45	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:30	14:30	13:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на - 3 км (мин, с)		-	-	24:00	21:00	18:40	Выносливост ь
2.	Бег на лыжах на 29:30 5 км (мин, с)		26:30	23:00	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	23:00	20:35	18:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной	28:30	26:00	22:30	-	-	-	

местности)
(мин, с)

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	8	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	15	23	7	11	17	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	19	33	5	8	14	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	22	40	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+5	+7	+13	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	197	213	234	138	152	173	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	32	42	18	23	34	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	
6.	весом 700 г (м)	26	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:22	1:05	0:55	1:35	1:18	1:03	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о	15	20	25	15	20	25	

стол или
стойку,
дистанция 10 м
(очки): из
пневматической
винтовки с
открытым
прицелом

или из 18 25 30 18 25 30

пневматической
винтовки с
диоптрическим
прицелом либо
"электронного
оружия"

Туристский 3 5 7 3 5 7

поход с
проверкой
туристских
навыков
протяженно
стью не мене
е 10 км (ко
личество на
выков)

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
-------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
--	---	---	---	---	---	---

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
---	---	---	---	---	---	---

11. Одиннадцатая ступень (возрастная группа от до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Мужчины			Женщины			Физические качества, прикладные навыки и умения
		Уровень сложности	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	

Обязательные испытания (тесты)

1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	5:13	4:17	3:55	6:54	5:52	5:00	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	15:20	14:00	12:10	
	Бег на 3000 м (мин, с)	16:05	14:40	13:30	-	-	-	
	Бег на лыжах на - 3 км (мин, с)	-	-	-	25:10	21:40	20:00	Выносливость Б
2.	Бег на лыжах на 32:20 5 км (мин, с)	29:20	25:20	-	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	24:00	21:05	19:40	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	11	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	6	10	16	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	30	4	7	12	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	17	22	38	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+10	+4	+6	+12	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	208	228	128	142	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	23	30	40	15	21	30	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17	
	весом 700 г (м)	25	30	35	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:11	0:58	1:40	1:23	1:07	
6.	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	Прикладные навыки
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	3	5	7	3	5	7	
	протяженность ю не менее 10 км (количество навыков)							

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических	5	5	6	5	5	6

качеств, способностей,
прикладных навыков,
оценка которых
необходима для
получения знака
отличия Комплекса

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
---	---	---	---	---	---	---

12. Двенадцатая ступень (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличия	
				я			я	

Обязательные испытания (тесты)

	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-	
1.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	Выносливость
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	8	13	21	5	9	15	Сила

см (количество раз)							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-	
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4. Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	Скоростные возможности
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно-силовые возможности
Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	
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	13	16	22	Прикладные навыки
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	16	21	29	16	21	27	
Туристский поход с проверкой туристских	3.	5	7	3	5	7	

навыков
протяженность
ю не менее 5 км
(количество
навыков)

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

13. Тринадцатая ступень (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:40	12:00	10:15	17:40	15:50	13:20	
	Бег на лыжах на - 2 км (мин, с)		-	-	24:20	22:00	19:10	
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41:00	36:30	30:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	18:20	16:40	14:10	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-
---	---	---	---	---	---	---

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	11	19	4	8	13
---	---	----	----	---	---	----

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	27	2	6	10
--	----	----	----	---	---	----

Рыбок гири 16	8	12	24	-	-	-
кг (количество раз)						

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+8	+2	+4	+10
--	---	----	----	----	----	-----

4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4
----	-----------------	------	------	------	------	------	------

Скоростные ВОЗМОЖНОСТИ

Скоростно-силовые возможности

Стрельба из	10	13	25	10	13	20
-------------	----	----	----	----	----	----

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

Прикладные навыки

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	13	18	27	13	18	25
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

14. Четырнадцатая ступень (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	7:36	6:23	5:35	8:50	7:42	6:40	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:10	12:25	10:45	18:20	16:40	14:10	
	Скандинавская ходьба на 3 км	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30	

(мин, с)

Бег на лыжах на - - 26:55 24:50 21:40

2 км (мин, с)

Бег на лыжах на 44:45 40:10 33:30 - -

5 км (мин, с)

Кросс на 2 км - - 19:25 17:40 15:10

по

пересеченной
местности (мин,
с)

Кросс на 3 км 24:00 21:00 17:40 - - -

(бег по
пересеченной
местности)

(мин, с)

2. Подтягивание 2 5 8 - - -

из виса на
высокой

перекладине
(количество
раз)

Подтягивание 3 8 16 3 7 11

из виса лежа на
низкой

перекладине 90
см (количество
раз)

Сила

Рывок гири 16 7 11 21 - - -

кг (количество
раз)

Сгибание и 8 12 25 2 6 9

разгибание рук
в упоре лежа на
полу

(количество
раз)

3. Наклон вперед -1 +1 +7 +1 +3 +9

из положения
стоя на

гимнастической
скамье (от
уровня скамьи -
см)

Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

4. Поднимание 13 20 28 7 12 19

туловища из
положения

лежа на спине
(количество раз
за 1 мин)

Скоростно-
силовые
возможности

5. Плавание на 50 1:37 1:18 1:08 1:55 1:33 1:21

м (мин, с)

Прикладные
навыки

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	7	10	18
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	13	18	27	10	15	23
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность ю не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

**Участники
тестирования**

Мужчины

Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

15. Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы Мужчины Уровень сложности	Женщины	Физические качества, прикладные
----------	--------------------------------------	---	---------	---------------------------------------

Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	навыки и умения
-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------

Обязательные испытания (тесты)

	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	
	Бег на 2000 м (мин, с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на - 2 км (мин, с)	-	-	-	27:30	25:40	23:10	
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	Выносливость
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
2.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость

скамье (от
уровня скамьи -
см)

Испытания (тесты) по выбору

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно-силовые возможности
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки
	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	7	10	18	
5.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность ю не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
---	---	---	---	---	---	---

16. Шестнадцатая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	21:10	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	15	2	6	8	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из	8	13	22	4	8	14	Скоростно-силовые

положения							ВОЗМОЖНОСТИ
лежа на спине (количество раз за 1 мин)							

Плавание на 25 м (мин, с) 3:00 2:36 2:25 3:05 2:40 2:27

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) - - - 34:40 28:40 25:40

5. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)

Прикладные навыки

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с) 33:40 29:40 23:40 - - -

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса

4 4 5 4 4 5

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса

4 4 5 4 4 5

17. Семнадцатая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ Наименование Нормативы

п/ испытания
п (теста)

Мужчины

Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия Бронзовый знак отличия Серебряный знак отличия Золотой знак отличия

Физические качества, прикладные навыки и умения

Обязательные испытания (тесты)

1. Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) 11:55 10:14 8:45 11:30 10:27 9:00

Выносливость

Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	
Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	
Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:00	29:40	26:40	
Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-	
2. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8	Сила
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору							
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно-силовые возможности
Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	Прикладные навыки
5. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-	

Участники тестирования

Уровень сложности

Мужчины

Бронзовый знак

Серебряный знак отличия

Золотой знак

Женщины

Бронзовый знак

Серебряный знак отличия

Золотой знак

	отличия		отличия		отличия		отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	4	5

18. Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:39	11:00	18:24	15:24	12:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	18:40	28:40	25:40	21:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33:40	31:40	29:40	37:05	35:40	32:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:40	30:40	27:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	39:40	33:40	27:40	-	-	-	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
3.	Наклон вперед из положения стоя на	-10	-8	-6	-6	-4	0	Гибкость

гимнастическо
й скамье (от
уровня скамьи
- см)

Испытания (тесты) по выбору

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9	Скоростно-силовые возможности
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	Прикладные навыки
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-	

Участники тестирования

Мужчины

Женщины

Уровень сложности

Бронзовый знак отличия

Серебряный знак отличия

Золотой знак отличия

Бронзовый знак отличия

Серебряный знак отличия

Золотой знак отличия

Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков

4

4

5

4

4

5

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса

4

4

5

4

4

5