

# КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМЫ ГТО ПО ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ



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

# БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ



Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.



# БЕГ НА ЛЫЖАХ

- Бег на лыжах проводится **свободным стилем** на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года



Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10 - 11°C	-6 - 7°C	-3 - 4°C	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	- 12°C	-8°C	-5°C	
	14 - 15 лет	-15°C	-12°C	-8°C	
	16 - 17 лет	-16°C	-15°C	- 10°C	



## Рекомендации по судейству

- Трасса: Специально оборудована. Ширина 4м классический стиль, 6м св. стиль. Масс-старт 6м классический стиль, 12м свободный стиль. Освещённая трасса или в дневное время суток.
- Судьи: на финише, стартёр, промежуточный финиш, секретарь.



## ДАЛЬНОСТЬ

- Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
- Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.
- Три попытки, лучший результат!





# Метание гранаты с разбега

При выполнении разбега:

- разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

## **Замах**

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком наружу, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнуть туловище.

## **Бросок**

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

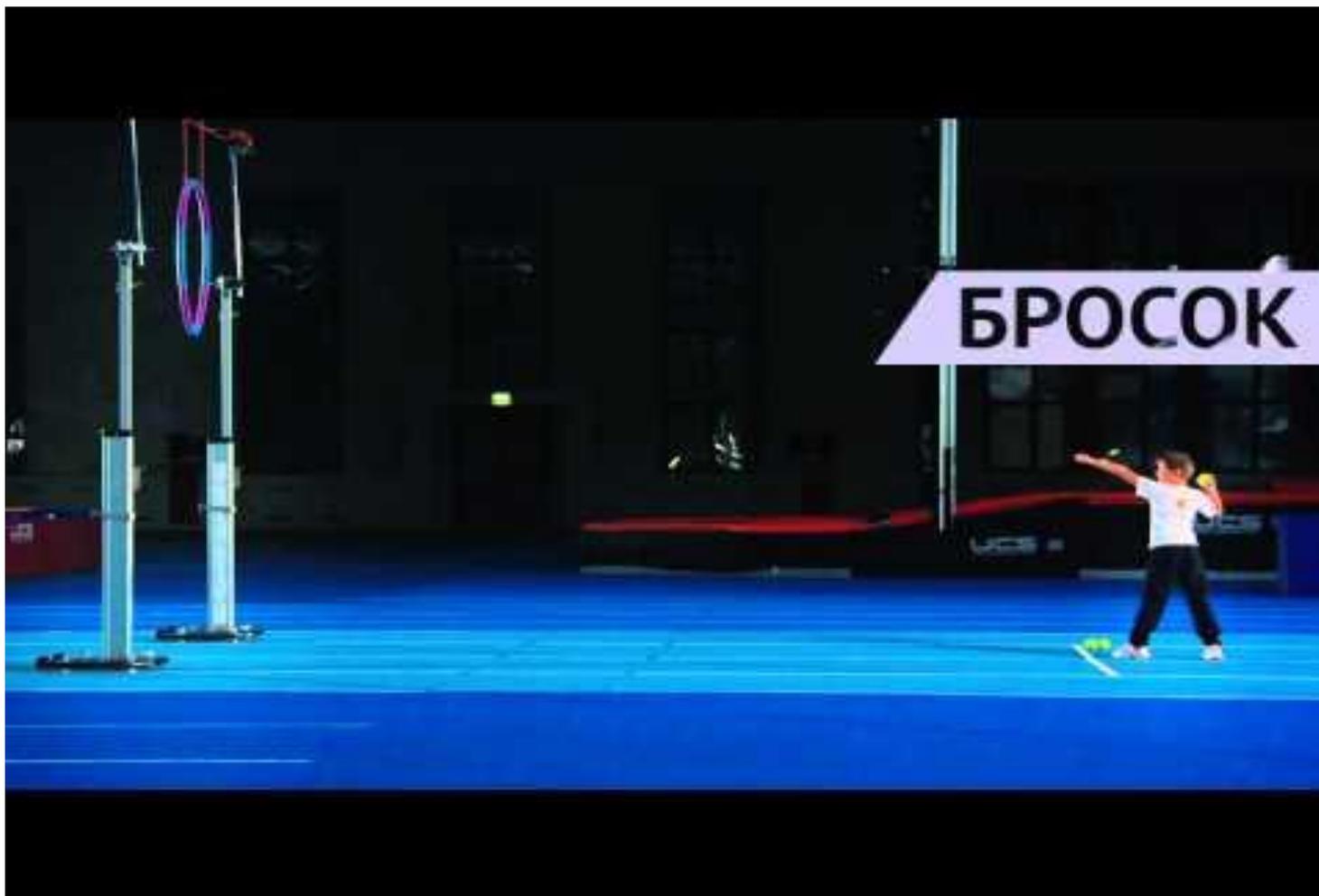


## ЦЕЛЬ

- Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.
- Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.



# МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ





## НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

- Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
- Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.
- Выполнить два предварительных наклона, при третьем наклоне максимально согнуться и зафиксировать результат в течении 2 секунд.



ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

---

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.



# ПЛАВАНИЕ

- **Плавание на 10, 15, 25, 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.
- Испытание (тест) **прекращается** при: 1) ходьбе либо касании дна ногами;  
2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.



## ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

- Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): 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.





# ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

- Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): 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 для участников I — III ступеней комплекса — 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV — IX ступеней комплекса — 110 см.
- Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.  
Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.  
После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.  
Из ИП 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 с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.





# ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

- Подтягивание из виса 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.



## Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.



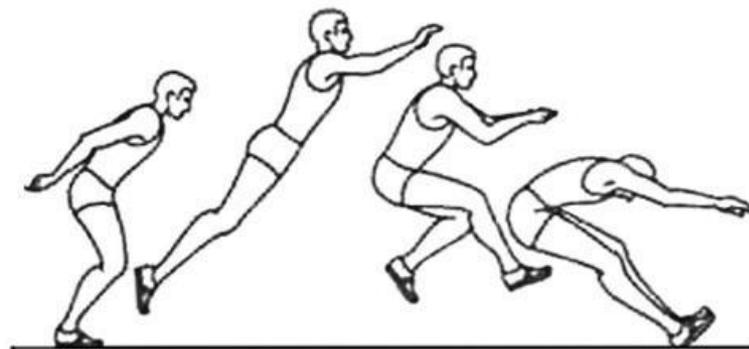
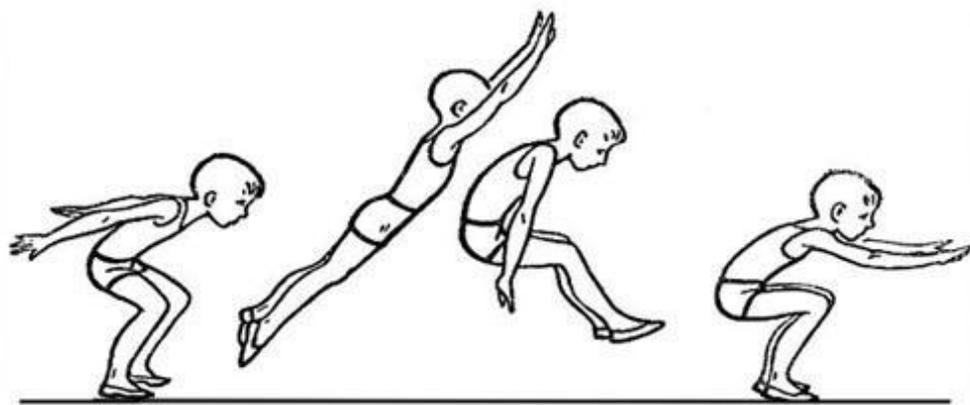
# ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. 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 допускается.
- Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
- Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.



# Ошибки (попытка не считывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.





# ПРЫЖОК В ДЛИНУ

## С РАЗБЕГА

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



# РЫВОК ГИРИ

- Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
- Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным 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 непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.
- Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

# Испытание (тест) прекращается



ри:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использование канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.



**Ошибки** (движение не засчитывается): 1) дожим гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.





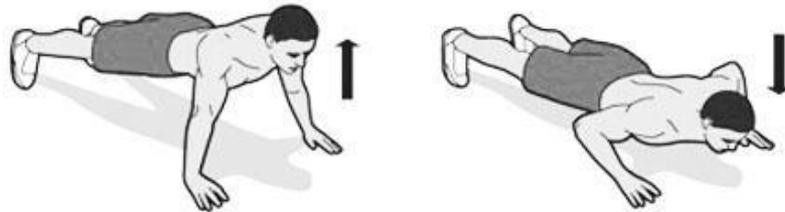
# СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

- Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):  
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 пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.





# СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК

## УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ

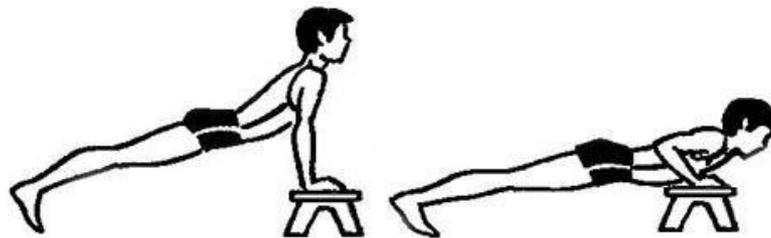
### СКАМЬЮ

- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из исходного положения (ИП):  
руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.  
Стопы упираются в пол без опоры.
- Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), 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;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).





# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА 2, 3,

## 4 КМ

- Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.
- Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

- *скандинавская ходьба дословно — Ходьба с палками.*
- *Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных.*
- *Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.*



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

- **Подбор палок для скандинавской ходьбы**
- Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока: Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: **рост человека x 0,66**.  
Например: рост 171 см x 0,66 = 112,86 (можно использовать палки 110 см).
- Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека x 0,68**.  
Например: рост 171 см x 0,68 = 116,28 (можно использовать палки 115 см).
- Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека x 0,70**.  
Например: рост 171 см x 0,70 = 119,7 (можно использовать палки 120 см).
- Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.



# ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

## 6-8 ЛЕТ

- Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
- 1 км без учёта времени.



# СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ 65-70 ЛЕТ

- Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.



# СТРЕЛЬБА

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



# СТРЕЛЬБА

- Сядьте за стол или встаньте около стойки.  
Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый.  
Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!  
Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше.  
Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе.  
Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча.  
Голову опустите на гребень приклада.  
Положение тела – спокойное и устойчивое.  
После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.  
Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.  
Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

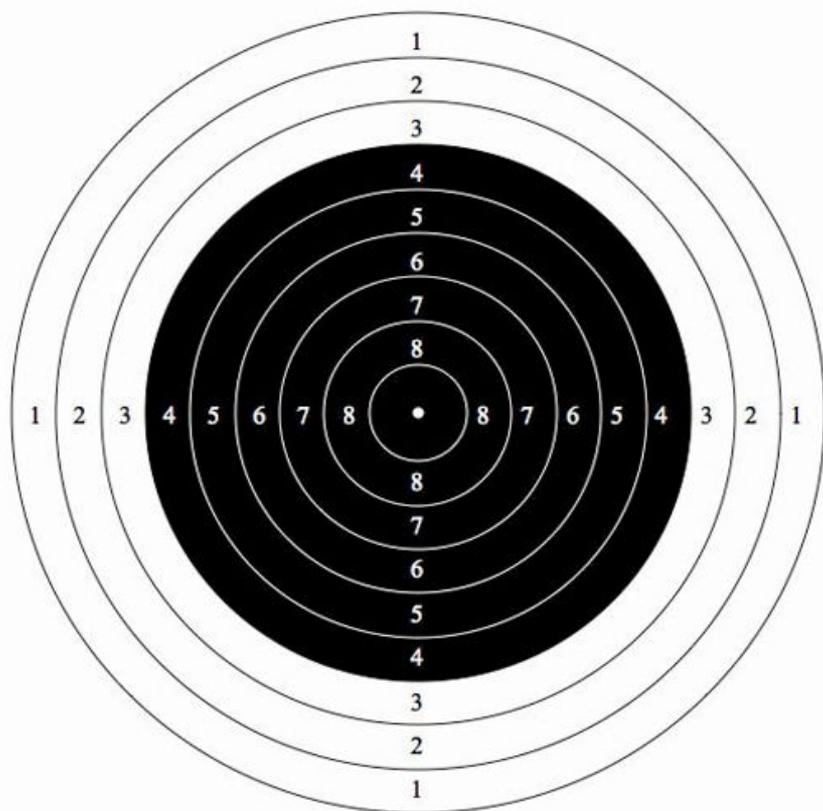


# СТРЕЛЬБА

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



# Мишень №8 для пневматической винтовки (дистанция 10м)



**Размер мишени** Бланк

- 80x80 мм

Диаметр мишени - 45,5 мм

Черное яблоко - 30,5 мм

Размер «десятки» - 0,5 мм



# Винтовки пневматические

## Винтовки пневматические

Винтовка "ИЖ-38"



Винтовка "ИЖ-60"



Винтовка "ИЖ МР-512"



Винтовка "ИЖ-61"



Винтовка "DIANA"





# ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М

- 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, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
- Участники стартуют по 2 человека.