

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «29» августа 2014 г. №739

**Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. Общие положения

1. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Порядок) разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 13, ст. 1452), пунктом 18 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) и пунктом 14 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 27, ст. 3835).

2. Порядок определяет последовательность организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – тестирование).

3. Организация и проведение тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее – центр тестирования).

II. Организация тестирования

4. Лицо, желающее пройти тестирование (далее – участник), направляет в центр тестирования заявку на прохождение тестирования (далее – заявка), по почтовой связи, либо по электронной почте на официальный электронный адрес центра тестирования.

5. В заявке указывается:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- дата рождения;
- данные документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
- адрес места жительства;
- контактный телефон;
- основное место работы (при наличии);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии).

6. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников.

7. Центр тестирования составляет график проведения тестирования, который размещает на своем официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – официальный сайт) каждую четвертую неделю месяца.

8. Центр тестирования на своем официальном сайте размещает за 14 дней до дня проведения тестирования адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) соответствующих месту проведения тестирования.

9. Участник за 3 рабочих дня до дня начала проведения тестирования должен подтвердить свое участие в тестировании по телефону, указанному на официальном сайте центра тестирования.

10. Центр тестирования в день проведения тестирования осуществляет допуск участников к прохождению тестирования.

Допуск участника к прохождению тестирования осуществляется при предъявлении им документов, указанных в пункте 11 настоящего Порядка.

Центр тестирования выдает участникам, получившим допуск к прохождению тестирования учетную карточку для учета выполнения государственных требований;

11. Для получения допуска к прохождению тестирования участник должен представить в центр тестирования следующие документы:

- копию документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
- медицинскую справку о состоянии здоровья;
- 2 фотографии размером 5х6 см.

12. Основанием для отказа в допуске участника к прохождению тестирования является непредставление им документов, указанных в пункте 11 настоящего Порядка.

13. Центр тестирования осуществляет организацию медицинского обеспечения проводимых тестирований, а также меры безопасности на местах тестирования.

II. Проведение тестирования

14. В целях реализации участниками своих способностей, тестирование проводится в последовательности, установленной настоящим Порядком.

Последовательность проведения тестирования заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями к уровню физической

подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 июля 2014 г. регистрационный № 33345) (далее - требования Комплекса ГТО).

15. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

а) оценка знаний и умений в области физической культуры и спорта, установленная требованиями Комплекса ГТО;

б) выполнение физических упражнений под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно;

в) тестирование на физические качества, умения или навыки установленные требованиями Комплекса ГТО.

16. Тестирование на физические качества, умения или навыки осуществляется в следующей последовательности:

16.1. Гибкость.

16.1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (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 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. 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 2 с.

16.2. Координационные способности.

16.2.1. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

16.3. Сила.

16.3.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из 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 - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 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 перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

16.3.2. Подтягивание из виса 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 пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

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

16.3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактных платформ».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

16.3.4. Рывок гири.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения тестирования - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выполнять тестирование в спортивной форме, позволяющей 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. Работающая 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 может начинать тестирование с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем положении либо нижнем, не более 5 с. Во время выполнения тестирования засчитывается каждый, правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

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;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

16.4. Скоростные возможности.

16.4.1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. 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, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

16.4.2. Бег на 30, 60, 100 м.

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.

16.5. Скоростно-силовые возможности.

16.5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами одновременно.

16.5.2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

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.

16.5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и 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». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Для метания используются спортивные снаряды, имеющие оптимальный вес, обеспечивающий наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

16.5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

16.6. Прикладные навыки.

16.6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

16.6.2. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

16.6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из 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 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

16.6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение нормативов по туризму проводится в пеших походах.

Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

16.6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

16.7. Выносливость.

16.7.1. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

16.7.2. Смешанное передвижение на 1, 2, 3, 4, км.

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.

16.7.3. Скандинавская ходьба на 2, 3, 4, км.

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются по возможности на ровных дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников подбираются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

21. Соблюдение последовательности выполнения тестирования, а также соблюдение требований Комплекса ГТО осуществляется спортивным судьей, который прошел специальную подготовку и получил соответствующую

квалификацию в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 ноября 2008 г. № 56 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 января 2009 г. регистрационный № 13114).

22. После каждого тестирования спортивный судья сообщает участникам результат тестирования.

Результаты тестирования каждого участника заносятся в протокол спортивным судьей, копия которого после завершения тестирования размещается на месте проведения тестирования для ознакомления участниками.

После занесения результатов тестирования участника в протокол, результаты тестирования участника заносятся в учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

Протокол является основанием для награждения участника соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).