



УТВЕРЖДАЮ:
Глава Анучинского
муниципального округа
С.А. Понуровский
« 17 » января 2024 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля «Медицина ГТОВА!» ВФСК ГТО среди работников КГБУЗ "Анучинская ЦРБ" Анучинского муниципального округа.

1. Общее положение

1.1 Фестиваль «Медицина ГТОВА!» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди работников КГБУЗ "Анучинская ЦРБ" Анучинского муниципального округа (далее - Фестиваль) проводится в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни», в соответствии с планом мероприятий, по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р (в редакции от 17.09.2023 №1455), с планом мероприятий направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению ВФСК ГТО в Анучинском муниципальном округе, утвержденным 18 декабря 2023 года.

1.2 Целью проведения Фестиваля является популяризация ВФСК ГТО, укрепление здоровья, сохранение спортивных традиций, гармоничное и всестороннее развитие личности, повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3 Задачи Фестиваля:

- повышение интереса работников КГБУЗ "Анучинская ЦРБ" к ВФСК ГТО;
- вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья;
- формирование здорового образа жизни населения Анучинского муниципального округа.

2. Руководство и проведение

Общее руководство и проведение Фестиваля осуществляет ДЮСШ с. Анучино.

Непосредственное проведение Фестиваля осуществляет судейская коллегия.

3. Сроки и место проведения

Фестиваль проводится **10 февраля 2024 год** по адресу: с. Анучино, ул. Юзефовича, д. 2-А
Начало судейской коллегии **в 10.00 часов.**

4. Программа физкультурного мероприятия

- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины, женщины);
- ✓ Наклон вперед из положения «стоя» на скамейке (мужчины, женщины);
- ✓ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (**VIII-XI ступени**) (мужчины, женщины);
- ✓ Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (мужчины, женщины);

5. Требования к участникам Фестиваля и условия их допуска

5.1.К участию в Фестивале допускаются работники КГБУЗ "Анучинская ЦРБ" в следующих возрастных группах:

- ✓ 20-24 лет (восьмая ступень комплекса ГТО);
- ✓ 25-29 лет (девятая ступень комплекса ГТО);
- ✓ 30-34 лет (десятая ступень комплекса ГТО);
- ✓ 35-39 лет (одиннадцатая ступень комплекса ГТО);
- ✓ 40-44 лет (двенадцатая ступень комплекса ГТО);
- ✓ 45-49 лет (тринадцатая ступень комплекса ГТО);
- ✓ 50-54 лет (четырнадцатая ступень комплекса ГТО);
- ✓ 55-59 лет (пятнадцатая ступень комплекса ГТО).

5.2.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),*(кто ранее был зарегистрирован, регистрироваться не надо)* .

5.3.Перед прохождением тестирования рекомендуется внимательно ознакомиться с правилами выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО (Приложение 5).

5.4.Для участия в Фестивале необходимо заполнить заявку по установленной форме (Приложение 1).

5.5.При формировании заявки необходимо вносить информацию идентичную той, которая ранее была указана в «Личном кабинете» сайта gto.ru (ФИО, ID- номер, дата рождения, ступень комплекса ГТО).

5.6.Предварительные заявки принимаются до **06 февраля 2024 года** на электронную почту Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО anuchino.gto@mail.ru , как лично (Приложение 1) так и коллективно (Приложение 4) от организации КГБУЗ "Анучинская ЦРБ".

5.7.В день проведения Фестиваля участники предоставляют:

- 5.7.1. Оригинал заявки (Приложение 1);
 - 5.7.2. Документ, удостоверяющий личность каждого участника (копия);
 - 5.7.3. Копию полиса обязательного медицинского страхования;
 - 5.7.4. Медицинское заключение на каждого участника о допуске к участию в Фестивале, выданное лечебным учреждением по месту жительства;
 - 5.7.5. Согласие (2 шт.) на обработку персональных данных (Приложение 2, Приложение 3).
- 5.8. **К участию в Фестивале не допускаются лица, не соответствующие вышеуказанным требованиям настоящего Положения.**

6. Условие подведения итогов

- 6.1. Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в автоматизированную информационную систему «АИС ГТО».
- 6.2. Личное первенство Фестиваля определяется по итогам выполнения всех видов спортивной программы в каждой гендерно-возрастной группе.

7. Награждение

Победители и призеры Фестиваля в личном зачёте награждаются грамотами.

8. Расходы

Расходы, связанные с предоставлением наградной атрибутики, за счет средств ДЮСШ с. Анучино.

9. Заявки

- 9.1. Предварительные заявки на участие в Фестивале подаются на электронную почту dykfp@mail.ru или anuchino.gto@mail.ru списком от КГБУЗ "Анучинская ЦРБ" Анучинского муниципального округа (в соответствии Приложения 4) **до 06 февраля 2024 года.**
- 9.2. Все участники Фестиваля 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), **кто ранее был зарегистрирован, регистрироваться не надо.**
- 9.3. Без регистрации на сайте gto.ru учёт выполнения нормативов комплекса ГТО будет невозможен.
- 9.4. В день проведения Фестиваля участники предоставляют:
 - 9.4.1. оригинал заявки (Приложение 1);

- 9.4.2. документ, удостоверяющий личность каждого участника (копия);
- 9.4.3. копию полиса обязательного медицинского страхования;
- 9.4.4. медицинское заключение на каждого участника о допуске к участию в Фестивале, выданное лечебным учреждением по месту жительства;
- 9.4.5. согласие на обработку персональных данных (Приложение 2, Приложение 3).

10.Примечание

Справки по телефону +79502903835.

ЗАЯВКА
на прохождение тестирования в рамках
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

№ п\п	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Дата рождения (дата. месяц. год)	
3.	Возраст (лет) на момент тестирования	
4.	Пол	
5.	Адрес места жительства	
6.	Документ, удостоверяющий личность (паспорт)	
7.	Спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии, действующий) Заверенная выписка из приказа предоставляется в Центр тестирования за 3 дня до выполнения первого испытания!	
8.	Возрастная ступень ВФСК ГТО	
9.	ID, идентификационный номер, полученный при регистрации на федеральном сайте www.gto.ru	
10.	Контакты	Телефон:
		e-mail:
11.	Место работы	
12.	Перечень выбранных испытаний (перечислить названия)	1. _____
		2. _____
		3. _____
		4. _____
		5. _____
		6. _____
		7. _____
		8. _____

Согласие на обработку персональных данных
для Центра тестирования ДЮСШ с. Анучино

Я, _____
(ФИО)

Паспорт: _____ выдан: _____
(серия, номер) (кем, когда)

Зарегистрированный по адресу: _____

Телефон: _____

Место работы на момент сдачи нормативов ГТО: _____

настоящим даю согласие:

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- на обработку в Центре тестирования по адресу: с. Анучино, Анучинского района, Приморского края, ул. Юзефовича 2-А моих персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле

Дата: _____ Подпись _____

Согласие на обработку персональных данных (АИС ГТО)

Настоящим я, _____, далее – «Субъект Персональных Данных», во исполнение требований Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» (с изменениями и дополнениями) свободно, своей волей и в своем интересе даю свое согласие АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» (далее – «Дирекция», юридический адрес: 420111, г.Казань, ул.Баумана 52/7, на обработку своих персональных данных, указанных при регистрации путем заполнения веб-формы на интернет-портале Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» gto.ru, gto.org и его поддоменов (далее – Сайт), направляемой с использованием Сайта.

Под персональными данными я понимаю любую информацию, относящуюся ко мне как к Субъекту Персональных Данных, в том числе мои фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, адрес регистрации по месту жительства, адрес фактического проживания, контактные телефон(ы), адрес электронной почты, паспортные данные, ИНН, страховой номер индивидуального лицевого счета в Пенсионном фонде России (СНИЛС), данные о состоянии моего здоровья, месте учебы (работы) и иную другую информацию. Под обработкой персональных данных я понимаю сбор, систематизацию, накопление, уточнение, обновление, изменение, использование, распространение, передачу, обезличивание, блокирование, уничтожение, бессрочное хранение), и любые другие действия (операции) с персональными данными.

Обработка персональных данных Субъекта Персональных Данных осуществляется исключительно в целях регистрации Субъекта Персональных Данных в базе данных Автоматизированной информационной системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Я соглашаюсь на получение сообщений и смс-уведомлений, в том числе информационных и новостных рассылок, приглашений на мероприятия Дирекции и ее контрагентов.

Датой выдачи согласия на обработку персональных данных Субъекта Персональных Данных является дата отправки регистрационной веб-формы с Сайта Дирекции.

Обработка персональных данных Субъекта Персональных Данных может осуществляться с помощью средств автоматизации и/или без использования средств автоматизации в соответствии с действующим законодательством РФ и внутренними положениями Дирекции.

Дирекция принимает необходимые правовые, организационные и технические меры или обеспечивает их принятие для защиты персональных данных от неправомерного или случайного доступа к ним, уничтожения, изменения, блокирования, копирования, предоставления, распространения персональных данных, а также от иных неправомерных действий в отношении персональных данных, а также принимает на себя обязательство сохранения конфиденциальности персональных данных Субъекта Персональных Данных. Дирекция вправе привлекать для обработки персональных данных Субъекта Персональных Данных субподрядчиков, а также вправе передавать персональные данные для обработки своим аффилированным лицам или третьим лицам, обеспечивая при этом принятие такими субподрядчиками и аффилированными лицами соответствующих обязательств в части конфиденциальности персональных данных.

Я ознакомлен(а), что:

- настоящее согласие на обработку моих персональных данных, указанных при регистрации на Сайте Дирекции, направляемых с использованием Сайта, действует в течение 50 (пятидесяти) лет с моментарегистрации на Сайте Дирекции;
- согласие может быть отозвано мною на основании письменного заявления в произвольной форме;
- предоставление персональных данных третьих лиц без их согласия влечет ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Дата _____

Подпись _____

**ЗАЯВКА на участие в Фестивале «Медицина ГТова!» ВФСК ГТО
среди работников КГБУЗ "Анучинская ЦРБ" Анучинского муниципального округа.**

(Наименование муниципального образования)

№ п\п	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения (дата. месяц. год) Количество полных лет на момент тестирования	Возрастная ступень ВФСК ГТО	ID Идентификационный номер в АИС ГТО по форме XX-XX-XXXXXXXX	Виза врача (допущен. Подпись врача. Печать напротив каждого участника соревнований)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Руководитель организации _____

МП

(подпись. Ф.И.О.)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
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	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	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) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	Сила
	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	
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg_gto



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки
	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	
	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 протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
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		





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
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	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5:10	4:40	4:20	Выносливость
	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	-	-	-	
3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	22:30	19:50	17:40	Сила
	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	
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	24	41	-	-	-	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	5+	+7	+12	+7	+9	+14	





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	202	223	239	163	178	193	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	29	36	47	23	30	38	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	16	19	Прикладные навыки
	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	
	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 протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
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		





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	12,3	10,9	8,8	13,1	12,1	10,5	Скоростные возможности
2.	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	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29:30	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 местности) (мин, с)	28:30	26:00	22:30	-	-	-	
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





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 34 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
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	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	10	14	18	Прикладные навыки
	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	
	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	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	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		





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	12,7	11,3	9,1	13,4	12,4	10,7	Скоростные возможности
2.	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	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	32:20	29:20	25:20	-	-	-	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	29:30	27:30	24:30	-	-	-	
3.	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	
	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





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
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	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	8	12	17	Прикладные навыки
	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	
	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	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	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		



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прики- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выносливость
	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	-	-	-	
	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	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15	
	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



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
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
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	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	13	16	25	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	29	16	21	27	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	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	





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:30	5:55	5:05	8:25	7:20	6:20	Выносливость
	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	
	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	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23:30	20:40	16:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	6	9	-	-	-	Сила
	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	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	24	-	-	-	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+8	+2	+4	+10	Гибкость





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Бег на 60 м (с)	14,6	13,3	10,9	15,1	13,8	11,4	Скоростные возможности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17	25	32	9	13	22	Скоростно- силовые возможности
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:35	1:15	1:03	1:50	1:30	1:18	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	25	10	13	20	
	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		
	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	



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
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 (мин, с)	27:40	25:45	23:50	31:30	29:30	27:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	26:55	24:50	21:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44:45	40:10	33:30	-	-	-	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	19:25	17:40	15:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	24:00	21:00	17:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	3	8	16	3	7	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	11	21	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	25	2	6	9	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	+1	+3	+9	Гибкость





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	20	28	7	12	19	Скоростно-силовые возможности
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:37	1:18	1:08	1:55	1:33	1:21	
	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 протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	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	





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость
	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	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	51:00	45:10	36:40	-	-	-	
	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	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	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 скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	+3	+8	Гибкость





Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
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
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	
	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 протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	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	

