

У Т В Е Р Ж Д АЮ:
Глава администрации
Анучинского муниципального округа
А.Я. Янчук
« 12 » января 2026 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении III окружного Фестиваля ВФСК ГТО
«Каникулы для радости, ГТО для результата!»
среди ребят пришкольных лагерей Анучинского муниципального округа.

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1 Окружной Фестиваль «Каникулы для радости, ГТО для результата!» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди ребят пришкольных лагерей 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), утверждённым 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 25 декабря 2025 года.

1.2 **Цель:** пропаганда и популяризация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО)

1.3 **Задачи:**

- повышение интереса обучающихся к ВФСК ГТО;
- привлечение детей к спорту;
- укрепление здоровья ребят;
- формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

2. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляется центром тестирования ВФСК ГТО и сотрудниками ДЮСШ с. Анучино.

Непосредственное проведение Фестиваля осуществляют судейская коллегия.

3. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ

3.1. К участию в Фестивале допускаются ребята пришкольных лагерей Анучинского муниципального округа в следующих возрастных группах:
➤ 6-7 лет (первая ступень комплекса ГТО);

- 8-9 лет (вторая ступень комплекса ГТО);
- 10-11 лет (третья ступень комплекса ГТО);
- 12-13 лет (четвертая ступень комплекса ГТО).

4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **10 июня 2026 год** по адресу: с. Анучино, ул. Юзефовича, д. 2-А

Начало судейской коллегии **в 10.00 часов.**

5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Солнечная погода	Дождливая погода
Бег 30м	Челночный бег 3х10м
Бег 1000м	Наклон вперед из положения «стоя» на скамейке
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Наклон вперед из положения «стоя» на скамейке	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 минуту

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФЕСТИВАЛЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

- 6.1. Все участники должны быть зарегистрированы (родителями или законными представителями) на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru), иметь уникальный индивидуальный номер (УИН), *кто в 2025 году был зарегистрирован или авторизован на сайте ГТО, регистрироваться НЕ НАДО.*
- 6.2. Предварительные заявки принимаются до **08 июня 2026 года** на электронную почту Центра тестирования ВСФК ГТО anuchino.gto@mail.ru , коллективно (Приложение 4) от пришкольного лагеря Анучинского муниципального округа.
- 6.3. В день проведения Фестиваля участники предоставляют:
 - 6.3.1. Оригинал заявки (Приложение 1);
 - 6.3.2. Документ, удостоверяющий личность каждого участника - свидетельство о рождении (копия);
 - 6.3.3. Копию полиса обязательного медицинского страхования;
 - 6.3.4. Медицинское заключение на каждого участника о допуске к участию в Фестивале, выданное лечебным учреждением по месту жительства;
 - 6.3.5. Согласие (2 шт.) на обработку персональных данных (Приложение 2, Приложение 3) (заполняется родителями или законными представителями).

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

К участию в Фестивале не допускаются лица, не соответствующие вышеуказанным требованиям настоящего Положения.

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

7.1. 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 ФГИС СПОРТ ГТО.

7.2. Победитель определяется в каждом выполненном испытании ВФСК ГТО среди мальчиков и девочек, раздельно.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители Фестиваля награждаются грамотами, всем участникам вручаются памятные сувениры.

9. РАСХОДЫ

9.1. Расходы, связанные с проездом на Фестиваль, осуществляются за счет средств ДЮСШ с. Анучино (подвоз спортсменов на соревнования).

9.2. Участники соревнований питанием не обеспечиваются.

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

Примечание: Справки по телефону 8(42362) 97- 3- 11.

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 (свидетельство о рождении)	
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.	Название общеобразовательной организации (в соответствии с Уставом)	
12.	Перечень выбранных испытаний (перечислить названия)	

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

Я, _____ (ФИО)
паспорт _____ выдан _____ (кем, когда)
(серия, номер)

зарегистрированный по адресу: _____

являюсь законным представителем несовершеннолетнего _____ (ФИО), _____, _____ года рождения,

настоящим даю согласие:

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком

_____ (ФИО)
- на обработку в Центре тестирования по адресу: с. Анучино, Анучинского района, Приморского края, ул. Юзевовича 2-А моих и моего ребенка 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 и моего ребенка 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 и моего ребенка 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 и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка

Дата: _____ Подпись _____

СОГЛАСИЕ ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ
НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

Я, _____ (ФИО), проживающий по _____, адресу _____

Паспорт Серия _____ № _____ выдан (кем и когда) _____

являюсь законным представителем субъекта персональных данных: (ФИО), проживающего по адресу _____

Свидетельство о рождении серия _____ № _____ выдано (кем и когда): _____

на основании ст. 64 п. 1 Семейного кодекса РФ¹.

Настоящим даю свое согласие на обработку АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов», расположенной по адресу: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма) (далее – Дирекция) моих персональных данных, включенных в настоящее согласие (исключительно в целях получения согласия) и персональных данных моего несовершеннолетнего ребенка, а именно: фамилия, имя, отчество (при наличии); пол; дата рождения; адрес места жительства (адрес регистрации и проживания); контактный телефон, адрес электронной почты; основное место учебы, работы (при наличии); спортивный разряд (при наличии); спортивные предпочтения (при наличии); фотография; результаты испытаний, сведения о полученных знаках отличия, пароль учетной записи на Интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; информация, включенная в настоящее согласие

с целью предоставления доступа к мероприятиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – «Комплекс ГТО») в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. N 739 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Обработка персональных данных включает сбор, систематизацию, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу Министерству образования и науки России, Центрам тестирования, созданным в соответствии с Приказом Минспорта России от 01.12.2014 N 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (текстов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них», а также федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным ими организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях.

Согласие действует до достижения целей обработки, однако, я (или мой ребенок, по достижению совершеннолетия) также вправе в любой момент отзывать данное согласие*,

¹ Для родителей. Для усыновителей «ст. ст. 64 п. 1, 137 п. 1 Семейного Кодекса РФ», опекуны – «ст 15 п. 2 Федерального закона «Об опеке и попечительстве», попечители – «ст 15 п. 3. Федерального закона «Об опеке и попечительстве».

путём направления письменного уведомления на адрес: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма). В случае отзыва согласия на обработку персональных данных Дирекция обеспечивает прекращение такой обработки и обеспечивает их уничтожение в срок, не превышающий тридцати дней с даты поступления указанного отзыва, за исключением случаев, когда дальнейшая обработка персональных данных необходима для исполнения полномочий федеральных органов исполнительной власти, органов государственных внебюджетных фондов, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и функций организаций, участвующих в предоставлении соответственно государственных и муниципальных услуг, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2010 года N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг».

Обработку персональных данных ребенка для любых иных целей я запрещаю. Она может быть возможна только с согласия на такую обработку в каждом отдельном случае.

Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в интересах ребенка, законным представителем которого являюсь.

Дата: _____ . ____ г.

Подпись: _____ (_____).

*Обращаем внимание, что отзыв согласия на обработку персональных данных влечёт за собой удаление записей, содержащих персональные данные, в информационных системах персональных данных Дирекции, что может повлечь невозможность использования сервисов Интернет-портала Дирекции, а также участия в мероприятиях Комплекса ГТО.

**ЗАЯВКА на участие в окружном Фестивале ВФСК ГТО среди ребят
пришкольных лагерей Анучинского муниципального округа.**

(Наименование ОУ)

№ 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-XXXXXXX	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)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Скоростно-силовые возможности
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Гибкость
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9		

 8-800-350-00-00

 www.gto.ru

 vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
Спортивных
и социальных
проектов



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности	
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8		
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса									
5									



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



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)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики		Девочки				
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Выносливость
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	Сила
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



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)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32		
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности	
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4		
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки	
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		



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03		
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19		
3.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	Выносливость	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	Сила	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11		



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



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)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	Прикладные навыки	
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20		
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20		
	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		



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



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)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности	
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9		
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ
спортивных
и социальных
проектов



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41		
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03		
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20		
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	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	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6		

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto