# **I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8,45 | 8,30 | 8.00 | 9,15 | 9,00 | 8,30 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности[\*](file:///C:\Users\Начальник%20отдела2\Desktop\ГТО%202014\Приказ%20Министерства%20спорта%20РФ%20от%208%20июля%202014%20г.%20N%20575%20'Об%20ут.rtf#sub_92) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения [знака отличия](garantf1://70631286.1000/) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

\* Для бесснежных районов страны.

**ВФСК «ГТО»**

**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ**



**Регистрация участников: пн-пт, с 9.00 до 18.00**

**г. Краснодар, ул. Советская, д.30**

**тел. 8(861) 268-50-58**

**e-mail: GTO.krd@bk.ru**

**ПЯТЬ ШАГОВ ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО»**

**1.Регистрация в автоматизированной информационной системе ГТО (АИС ГТО)**

Зайти в любую поисковую систему (Яндекс, Google и т.д.), вбить в поисковой строке **gto.ru,** перейти по ссылке на официальный сайт комплекса [www.gto.ru](http://www.gto.ru/). В правом верхнем углу нажать кнопку регистрация. Далее заполнить анкету, следуя подсказкам системы. По итогам регистрации будет присвоен гражданину персональный идентификационный номер (ID-номер), который будет использоваться им при каждом прохождении испытаний комплекса ГТО.

Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить ID-номер, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и, следовательно, не получит знак отличия!

При отсутствии технической возможности можно подать заявку с помощью сотрудников центра тестирования, которые произведут регистрацию на официальном интернет-портале ГТО.

**2.Подача заявки на прохождение испытаний**

После завершения регистрации появляется возможность выбрать удобный для себя центр тестирования. В центре тестирования для прохождения испытаний нужно заполнить следующие документы: индивидуальную или коллективную заявку и согласие на обработку персональных данных. Также можно связаться по телефону и предоставить ответственному сотруднику центра необходимые сведения. Далее ответственный сотрудник центра сформирует удобный для Вас график прохождения тестирования.

**3.Получение медицинского допуска**

После подачи заявки и выбора времени тестирования необходимо получить медицинский допуск к прохождению испытаний комплекса, который выдается по результатам медицинского осмотра. Важно отметить, что допуск к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО получат только лица, относящиеся к основной медицинской группе.

**4.День выполнения нормативов**

После получения медицинского допуска и самостоятельной подготовки, в соответствии с определенной датой и местом проведения испытаний гражданин прибывает к месту тестирования в указанное время. При себе необходимо иметь документ удостоверяющий личность (паспорт или свидетельство о рождении) и медицинскую справку о допуске к выполнению испытаний комплекса. Если регистрация гражданина в центре тестирования осуществлялась по телефону, то необходимо предоставить еще заявку и согласие на защиту персональных данных. Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного центром тестирования. Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте GTO.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания

**5.Оформление заявок на вручение и непосредственное вручение знаков отличия комплекса ГТО, лицам, успешно выполнившим нормативы**

По итогам выполнения всех видов испытаний центр тестирования формирует пакет документов на награждение граждан соответствующими знаками отличия. Администратор центра тестирования отправляет пакет документов региональному оператору, который в свою очередь делает свод по региону. Награждение знаками ГТО проводится в торжественной обстановке.