**II. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый  знак | | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км  (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | | 7 | 12 |
| 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 разбега (см) | 190 | 220 | 290 | | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 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.