**IV. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 13 до 15 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) | 11,0 | 10,8 | | 9,9 | | 11,4 | | 11,2 | | 10,3 | |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | | 7.10 | | 8.55 | | 8.35 | | 8.00 | |
| или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | | 9.30 | | 12.30 | | 12.00 | | 11.30 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине   (количество раз) | 3 | 4 | | 7 | | - | | - | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | | - | | 9 | | 11 | | 17 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | | 20 | | 7 | | 8 | | 14 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | | 330 | | 240 | | 260 | | 300 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | | 175 | | 140 | | 145 | | 165 | |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | | 34 | | 14 | | 18 | | 22 | |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | | 13.00 | | 14.50 | | 14.30 | | 13.50 | |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | | 0.50 | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | | 20 | | 10 | | 15 | | 20 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | | 25 | | 13 | | 20 | | 25 | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | | 7 | | 8 | | 6 | | 7 | | 8 |

\* 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.