**V. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 16 до 17 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 | | | | | | | |
| Юноши | | | | Девушки | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 | |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 | |
| или на 3 км (мин, с) | 15.10 | | 14.40 | 13.10 | - | - | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 8 | | 10 | 13 | - | - | - | |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | 25 | 35 | - | - | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | | - | - | 11 | 13 | 19 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | | - | - | 9 | 10 | 16 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | | 27 | 32 | 38 | - | - | | - |
| или весом 500 г (м) | | - | - | - | 13 | 17 | | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | - | - | - | 19.15 | 18.45 | | 17.30 |
| или на 5 км (мин, с) | | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 |
| 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.