

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель Главы Администрации
городского округа город Уфа
Республики Башкортостан



С.Б. Баязитов

« 3 » 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Правления
Военно-спортивный фонд –
Башкортостан



И.Н. Нуртдинов

« 3 » 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
ФЕСТИВАЛЯ
«ГТО – ОДНА СТРАНА, ОДНА КОМАНДА»
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г.УФЫ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

г. Уфа, 2017 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Всероссийский физкультурно-спортивный фестиваль «ГТО – одна страна, одна команда!» (далее - Фестиваль) проводится с целью популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), здорового образа жизни, вовлечения в занятия физической культурой и спортом населения Российской Федерации, повышения эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, в том числе за счет подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Задачи Фестиваля:

- повышение уровня привлекательности комплекса ГТО среди населения;
- информирование населения о механизмах достижения личностного успеха, долголетия и гармоничного развития, через систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганда физической культуры и спорта, подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- сбор, обобщение и анализ общественного мнения о комплексе ГТО.

II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

Фестиваль проводится в II этапа:

I этап в период с 10 октября по 20 декабря 2017 года - физическая подготовка выполнения нормативов ГТО для участия в Фестивале «ГТО – одна страна, одна команда!», в Lifestyle центр Башкирия, ул. Менделеева 205 а, 3 этаж, согласно утверждённого графика Приложение №3.

Подготовку к выполнению нормативов ГТО осуществляет Региональный оператор по внедрению комплекса ГТО в Республике Башкортостан Военно-спортивный фонд-Башкортостан (далее – Региональный оператор) по следующим видам испытаний:

- подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) .

II этап в период с 01 февраля по 30 апреля 2018 года – участие в Фестивале «ГТО – одна страна, одна команда!».

В Lifestyle центр Башкирия, ул. Менделеева 205 а, 3 этаж, согласно утверждённого графика Приложение №3, выполняются следующие виды испытаний:

- подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) .

В СК «Динамо», ул. К. Маркса 2, осуществляется прием нормативов:

- плавание 10 м, 15 м, 25м, 50м (с 01 февраля по 30 апреля 2018 года);
- бег на 60м, 100м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км (с 01 по 30 апреля 2018 года).

На территории СОК «Биатлон», ул. Комарова 1, осуществляется прием нормативов:

- бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (с 01 февраля по 31 марта 2018 года);
- метание снаряда 150гр, 500гр, 700гр (с 01 по 30 апреля 2018 года).¹

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется Оргкомитетом по подготовке и проведению Всероссийского физкультурно-спортивного фестиваля «ГТО – одна страна, одна команда!».

Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на Регионального оператора (прием нормативов в Lifestyle центр Башкирия), МАУ «Центр развития спорта» городского округа г. Уфа Республики Башкортостан (прием нормативов в СК «Динамо», СОК «Биатлон») и Главную судейскую коллегию (далее – ГСК) Фестиваля.

Состав ГСК формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

Главный судья – Концеваков Арслан Фаритович;

Главный секретарь – Холостяков Андрей Викторович.

¹ Организаторы оставляют за собой право вносить изменения по месту и времени принятия нормативов ГТО в случае изменения погодных условиях или других обстоятельств.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются школьники 5-9 классов (IV – VI возрастных ступеней) общеобразовательных учебных заведений ГО г. Уфы, прошедшие обязательную регистрацию на сайте ГТО - www.gto.ru, имеющие медицинский допуск.

Количество участников от одной школы не ограничено.

V. ПОДАЧА ЗАЯВОК И СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Для участия в Фестивале команде необходимо направить предварительную электронную заявку в строго установленной форме Excel, неподлежащую изменениям, находящейся во вложении к положению, не позднее чем за 7 дней до планируемой даты участия на электронную почту в адрес Регионального оператора (E-mail: admgtorb@mail.ru).

Тел. для справок: Региональный оператор +7 (347) 286-14-84;
+7 (347) 275-275-3.

Основанием для участия команды в Фестивале является данное Положение.

Представители команд представляют в день участия в ГСК для допуска участников следующие документы:

- заявку по форме, находящейся во вложении к Положению (электронная, в форме Excel);

- заявку по форме согласно Приложению № 1, заверенную руководителем общеобразовательного учреждения, медицинским учреждением;

- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника;

- документ, подтверждающий действующее спортивное звание или спортивный разряд (не ниже второго юношеского). Лица, имеющие действующие спортивные звания и спортивные разряды и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, могут претендовать на присвоение золотым знаком отличия Комплекса. Для этого необходимо в момент регистрации в ГСК предоставить соответствующий документы, а именно, оригинал или копию зачетной классификационной книжки (разрядной) с номером и датой приказа о присвоении разряда.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Спартакиады.

Определение личного и командного места участников мероприятий ВФСК ГТО осуществляется по 100-бальной системе путем подсчета баллов с помощью специальной программы электронного судейства.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на длинные дистанции, при равенстве этого показателя - по результату в плавании.

Командное первенство определяется по процентному соотношению выполнивших нормативы к количеству обучающихся в данном образовательном учреждении.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Лица, показавшие лучшие результаты в ходе проведения Фестиваля, награждаются медалями и грамотами по каждой возрастной категории (мальчики и девочки).

Команда учебного заведения, показавшая наибольший процент выполнения нормативов ГТО, награждается переходящим Кубком г. Уфы по Фестивалю «ГТО – одна страна, одна команда». Команды, занявшие 2-3 места, награждаются кубками и дипломами.

Участники, выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО по итогу отчетного периода, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с проведением Спартакиады, несет Военно-спортивный фонд – Башкортостан – региональный центр тестирования ГТО, за счет субсидий, выделенных Министерством молодежной политики и спорта Республики Башкортостан и МАУ «Центр развития спорта» городского округа г. Уфа Республики Башкортостан за счет средств, выделенных городским округом г. Уфа Республики Башкортостан.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа Спартакиады проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

КОЛЛЕКТИВНАЯ СПРАВКА ДОПУСК
на участие в Спартакиаде Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди обучающихся и учителей общеобразовательных учреждений
республики Башкортостан.

(Наименование учреждения)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН номер в АИС ГТО www.gto.ru	Виза врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников. без визы врача.

Допущено _____ человек
(прописью)

Врач _____
(ФИО) _____ (подпись)
ДАТА _____ (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель учреждения _____
(подпись. Ф.И.О. полностью)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон. E-mail: _____

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ
на срок 10 октября-20 декабря
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и Обороне» (ГТО)

Государственные требования к физической подготовленности
населения Российской Федерации

II СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 9-10 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

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 (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	или прыжок в	130	140	160	125	130	150

	длину с места толчком двумя ногами (см)						
6.	Метание мяча весом 150г	24	27	32	13	15	17
7.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III СТУПЕНЬ
(юноши и девушки 11 - 12 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

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 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км. (мин. сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Стрельба из пневматической	10	15	20	10	15	20

винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)						
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ
(юноши и девушки 13 - 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

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 60 м (сек.)	10.0	9.7	8.7	10,9	10.6	9.6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или 3 км.	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонью	Касание пола пальцами рук		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05

9.	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
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и Обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

6. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

8. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

9. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не

более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

13. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

14. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими

требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МП-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

18. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролируемую организацию.

График участие в тестирование
общеобразовательных учреждений г. Уфы
Республики Башкортостан
в период с 10 октября по 20 декабря 2017 года, в г. Уфе.

День Недели, дата	Учреждение г. Уфы РБ	Время							
		10:00 – 11:00	11:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 – 14:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00
Пн 09.10.2017									
Вт 10.10.2017									
Ср 11.10.2017									
Чт 12.10.2017									
Пт 13.10.2017									

День Недели, дата	Учреждение г. Уфы РБ	Время							
		10:00 – 11:00	11:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 – 14:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00
Пн 23.10.2017									
Вт 24.10.2017									
Ср 25.10.2017									
Чт 26.10.2017									
Пт 27.10.2017									

День Недели, дата	Учреждение г. Уфы РБ	Время							
		10:00 – 11:00	11:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 – 14:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00
Пн 30.10.2017									
Вт 31.10.2017									
Ср 01.11.2017									
Чт 02.11.2017									
Пт 03.11.2017									

День Недели, дата	Учреждение г. Уфы РБ	Время							
		10:00 – 11:00	11:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 – 14:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00
Пн 06.11.2017									
Вт 07.11.2017									
Ср 08.11.2017									
Чт 09.11.2017									
Пт 10.11.2017									

День Недели, дата	Учреждение г. Уфы РБ	Время							
		10:00 – 11:00	11:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 – 14:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00
Пн 13.11.2017									
Вт 14.11.2017									
Ср 15.11.2017									
Чт 15.11.2017									
Пт 17.11.2017									

День Недели, дата	Учреждение г. Уфы РБ	Время							
		10:00 – 11:00	11:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 – 14:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00
Пн 13.11.2017									
Вт 14.11.2017									
Ср 15.11.2017									
Чт 15.11.2017									
Пт 17.11.2017									