

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №17 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Принято
на общем собрании
ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани
Протокол № 1
от « 29 » 08 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №17

Ларик
В.В. Ларик
Пр. № 508-1/од
от « 02 » 09 2014 г.

Положение о физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГБОУ СОШ № 17 г. Сызрани

Согласовано с Управляющим советом
Протокол № 1 от « 02 » 09 2014 г.

Рассмотрено на заседании Совета родителей
Протокол № 1 от « 24 » 08 2014 г.

Рассмотрено на заседании Совета обучающихся
Протокол № 1 от « 28 » 08 2014 г.

I. Общие положения

Положение о физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГБОУ СОШ № 17 г. Сызрани разработано на основании Положения о физкультурно-спортивном комплексе «Готов у труду и обороне» в рамках реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р. Данное Положение устанавливает нормативы, требования, порядок подготовки и условия сдачи нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - Комплекс) и положения о физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» в Самарской области.

II. Цель и задачи Комплекса

Целью создания Комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением Самарской области.

Основными задачами Комплекса являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга населения.

III. Принципы организации Комплекса

Комплекс «Готов к труду и обороне» строится на следующих принципах: добровольности, доступности, открытости и безопасности.

В организованной подготовке и сдаче нормативов Комплекса необходимо обеспечить сознательное участие обучающихся общеобразовательных школ, учебных заведений начального, среднего и высшего профессионального образования, служащих организаций и предприятий без ограничения их прав по полу, возрасту, месту жительства, месту учебы и работы, с учетом официальных правил по видам спорта, входящим в Комплекс и обеспечения безопасности.

Контрольные испытания Комплекса «Готов к труду и обороне» должны быть организованы с учетом половозрастных особенностей участников. Величина соревновательной нагрузки, уровень напряженности соревнований должны соответствовать функциональным возможностям участников.

IV. Содержание и структура Комплекса

Основу комплекса составляют виды испытаний и нормы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Комплекс разработан для:

- детей в возрасте от 6 (7) до 17 лет;
- молодежи в возрасте 18 лет.

Комплекс для детей состоит из пяти ступеней:

- I ступень - 6-8 лет;
- II ступень - 9-10 лет;
- III ступень - 11-13 лет;
- IV ступень - 14-15 лет;
- V ступень - 16-17 лет.

Комплекс для молодежи

- VI ступень - 18 лет.

Перечень видов испытаний комплекса и определяемых ими физических качеств и прикладных навыков:

- бег на короткие дистанции - определение развития скоростных возможностей;
- бег на длинные дистанции - определение развития выносливости;
- челночный бег - определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине - определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) - определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами - определение развития гибкости;
- плавание (только для молодёжи) - владение прикладным навыком;
- пулевая стрельба (только для молодёжи) - владение прикладным навыком;
- лыжные гонки - владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) - владение прикладным навыком;

Выбор видов испытаний осуществляется сдающими нормативы самостоятельно.

Предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий (климатические условия, отсутствие плавательных бассейнов или водоемов и т.д.).

При проведении испытаний применяются нормативы, утверждённые постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17.01.1972 № 61 «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)», а так же основываясь на Федеральном базисном учебном плане и примерном учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования.

V. Организация работы по Комплексу

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса являются:

- в ГБОУ СОШ №17 – учебные занятия по физической подготовке, спортивно-массовая работа, самостоятельные занятия, соревнования;

От сдачи нормативов Комплекса освобождаются лица, освобожденные от занятий физической культурой и спортом или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

VI. Комиссии по сдаче норм Комплекса

К организации работы по сбору и обработке информации о сдаче норм комплекса привлекаются органы местного самоуправления.

В целях организации сдачи норм Комплекса в ГБОУ СОШ №17 создается соответствующая комиссия по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комиссия). Состав комиссии и план её работы утверждается приказом руководителя организации.

VII. Учёт результатов сдачи норм Комплекса

Комиссия обеспечивает прохождение испытаний Комплекса ГТО, оформляет протоколы сдачи норм и представляют их в органы местного самоуправления. Данные о прохождении испытаний заносятся в журнал сдачи норм комплекса.

Орган местного самоуправления оформляет сводный протокол и принимает решение о выдаче нагрудного знака, удостоверения к нему и зачетной книжки на основании представленных протоколов.

VIII Финансирование

Расходы по реализации Комплекса осуществляется за счёт средств ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани и внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

IX. Организация учета и отчетности по Комплексу

Сводные ведомости сдачи нормативов Комплекса, протоколы физкультурно-спортивных мероприятий, приказ по образовательному учреждению о награждении значками Комплекса являются отчетными документами работы по Комплексу «Готов к труду и обороне». Протоколы являются нормативными документами и хранятся до конца периода обучения учащегося.

Обучающимся при окончании образовательного учреждения или переходе в другое образовательное учреждение для продолжения учебы выдается справка с результатами последней сдачи контрольных нормативов Комплекса.

Сотрудникам при увольнении или выходе на пенсию выдается справка с результатами последней сдачи контрольных нормативов Комплекса.

X. Награждение

Лицам, успешно сдавшим нормативы Комплекса, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней.

Основанием для вручения удостоверений и значков соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормативы Комплекса, являются протоколы сдачи нормативов Комплекса.

Если испытуемый выполнил две и менее норм на серебряный знак, а остальные нормы на золотой, то он получает золотой знак.

Если испытуемый принял участие во всех видах испытаний, но по состоянию здоровья не смог выполнить нормы для получения значка, то он поощряется дипломом участника соревнований.

Гражданин имеет право получить значок следующей ступени соответствующей его возрасту в случае удачной сдачи нормативов данной ступени.

При утрате значка или удостоверения их дубликаты не выдаются. Для получения значка или удостоверения необходимо повторно выполнить нормы и требования соответствующей ступени Комплекса.

Расходы на изготовление или приобретение значков, удостоверений и дипломов осуществляются за счёт средств бюджетов субъектов Российской Федерации.

XI. Условия выполнения видов испытаний Комплекса

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 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.

Бег 1000 м, 800 м, 500 м и 400 м. Дистанция на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге принимают участие 10 – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

5.2. Прыжок в длину с разбега.

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание гранаты на дальность. Метание гранаты выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10 м. Коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лежа 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 комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

3.2. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Лыжная гонка 3 км и 5 км. Проводится на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание прекращается при:

- 1) ходьбе либо касанию дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или 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, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

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

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Метание мяча и спортивного снаряда. Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда 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».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

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.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

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

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Нормативы уровня физической подготовки комплекса ГТО

РЕКОМЕНДОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

I СТУПЕНЬ 1*-2 КЛАССЫ (7-8 лет)

Виды испытаний и нормы

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень	Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	10,2	9,8	9,1	10,7	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,8	6,3	6,0	7,0	6,5	6,1
2.	Бег 1000 м	Без учета времени					
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,12	1,15	1,18	1,10	1,13	1,16
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) 5 попыток	2	3	4	2	3	4
5.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	7	9	11	6	8	10
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу	9	12	15	8	11	13
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.)	9,00	8,30	8,00	9,30	9,00	8,30
	или Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний в возрастной группе:		9	9	9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		5	6	7	5	6	7

1* - в первых классах школьники знакомятся с видами испытаний но нормы не сдают

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ II СТУПЕНЬ

3-4 КЛАССЫ (9-10 лет)

Виды испытаний и нормы.

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень	Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,3	5,9	5,6	6,8	6,3	5,9
	Бег 1000 м	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	2,60 1,15	3,00 1,30	3,40 1,60	2,20 1,15	2,60 1,25	3,00 1,50
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	27	32	13	15	17
5.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	8	10	12	7	9	11
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	10	13	16	9	12	14
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	8,20 без учета времени	7,45 без учета времени	7,00 без учета времени	9,00 без учета времени	8,30 без учета времени	7,30 без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний в возрастной группе:		9	9	9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		5	6	7	5	6	7

III СТУПЕНЬ 5-7 КЛАССЫ (11-13 лет)

Виды испытаний и нормы.

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень	Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 60м (сек.)	10,8	10,3	9,8	11,2	10,4	10,00
	Бег 1000 м (мальчики) 500 м (девочки) (мин.)или Бег 3000 м	5,00 без учета времени	4,30 без учета времени	4,10 без учета времени	3,00 без учета времени	2,50 без учета времени	2,15 без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,10 1,55	3,50 1,70	3,80 1,90	2,50 1,55	2,70 1,60	3,00 1,70
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	25	28	34	14	18	22
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	6	8	9	9	11	17
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	11	15	20	7	8	14
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	14,10 без учета времени	13,40 без учета времени	13,00 без учета времени	15,00 без учета времени	14,30 без учета времени	14,00 без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку (10 м) очки	10	15	20	10	15	20
Количество видов испытаний в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	7	8	6	7	8

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

IV СТУПЕНЬ

8-9 КЛАССЫ (14-15 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 60м (сек.)	10,0	9,2	8,5	10,8	10,2	9,4
	Бег 2000 м (мин.) или Бег 3000 м	10,15 без учета времени	9,45 без учета времени	9,00 без учета времени	11,40 без учета времени	11,10 без учета времени	10,30 без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,30 175	3,80 190	4,30 2,10	2,80 1,55	3,00 1,65	3,30 180
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	40	18	21	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	7	9	11	 11	 19	 22
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	15	20	25	10	15	20
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,10 без учета времени	17,00 без учета времени	16,00 без учета времени	22, 00 без учета времени	20,30 без учета времени	19,30 без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	50	50	50	50	50	50
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку (10 м) очки	15	20	25	15	20	25
Количество видов испытаний в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	7	8	6	7	8

V СТУПЕНЬ 10-11 КЛАССЫ (16-17 лет)

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 100м (сек.)	15,00	14,2	13,8	18,00	16,5	15,7
	Бег 2000 м девушки(мин.)	-	-	-	11,00	10,30	10,00
	Бег 3000 м юноши (мин.) или	14,30	13,50	13,00	-	-	-
	Бег 5000 м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,60 190	3,90 210	4,60 2,30	2,80 1,55	3,30 1,70	3,70 185
4.	Метание гранаты:- 700 гр. (м) - 500 гр.(д)	26	30 -	34 -	- 14	- 17	- 21
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	9	11	14	17	22	26
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	22	27	32	10	15	20
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	-	20,0	19,0	18,0
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	29,0	27,0	25,0	-	-	-
	Лыжные гонки без учета времени (км)	10	10	10	5	5	5
9.	Плавание (м) и сек.	50 м	50 м	0,41 сек	50 м	50 м	1,10 сек
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку (10 м) очки	15	20	25	15	20	25
Количество видов испытаний в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	7	8	6	7	8

VI СТУПЕНЬ 18 лет

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 100м (сек.)	14,00	13,7	13,3	16,9	16,3	15,5
	Бег 2000 м девушки(мин.)	-	-	-	11,00	10,25	9,40
	Бег 3000 м юноши (мин.)	13,50	13,20	12,25	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,90 2,10	4,20 2,35	4,60 2,45	3,30 1,65	3,70 1,80	3,90 1,95
4.	Метание гранаты: - 700 гр. (м) - 500 гр.(д)	31	35 -	42 -	- 21	- 24	- 27
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	11	13	16	 21	 25	 30
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	27	31	35	13	18	23
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 5 км (мин.) Лыжные гонки 10 км (мин.) или Лыжные гонки без учета времени (км)	- 59,30 15	- 56,0 15	- 50,0 15	30,00 - 10	28,00 - 10	25.00 - 10
9.	Плавание (м) и в сек.	50 м	50 м	0.41 сек	50 м	50 м	1.10 сек
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку (10 м) очки	15	20	25	15	20	25
Количество видов испытаний в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	7	8	6	7	8

