

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«КЫРИНСКИЙ РАЙОН»
ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

от 05 ноября 2025 года

№ 614

с. Кыра

О подготовке и сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района «Кыринский район»

В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р, с целью популяризации комплекса ГТО в детской среде посредством создания условий для формирования детского актива в области физической культуры и массового спорта, руководствуясь ст. 26 Устава муниципального района «Кыринский район», администрация муниципального района «Кыринский район» постановляет:

1. Организовать и провести сдачу нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района «Кыринский район» в течение 2025-2026 учебного года.

2. Утвердить Положение о подготовке и сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района «Кыринский район» (Приложение №1).

3. Утвердить маршруты и расходы на ГСМ выездов комиссии по сдаче нормативов комплекса ГТО по общеобразовательным организациям муниципального района «Кыринский район» (Приложение №2).

4. Комитету по финансам администрации муниципального района «Кыринский район» профинансировать данное мероприятие, согласно приложению №2, за счет средств, предусмотренных в бюджете муниципального района «Кыринский район» на 2025 год, в рамках реализации муниципальной программы «Развитие образования Кыринского района на 2025год».

5. Контроль исполнения настоящего постановления возложить на Комитет образования администрации муниципального района «Кыринский район».

6. Настоящее постановление подлежит обнародованию на стенде администрации муниципального района «Кыринский район», размещению в сетевом издании «Ононская правда» <https://ононская-правда.рф/>, на официальном сайте муниципального района «Кыринский район».

Глава муниципального района
«Кыринский район»



Л.Ц. Сакиева

Положение
О подготовке и сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся
общеобразовательных организаций муниципального района
«Кыринский район»

1. Общие положения.

1.1. Положение «О подготовке и сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района «Кыринский район» (далее-Положение) определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- комплекс ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района «Кыринский район»

1.2. Комплекс ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности обучающихся, предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами обучающихся установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия комплекса ГТО.

2. Цели и задачи

2.1. Целью комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, воспитании патриотизма, гармоничном и всестороннем развитии личности обучающихся.

2.2. Задачами комплекса ГТО являются:

- пропаганда здорового образа жизни обучающихся;
- увеличение числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

3. Структура и содержание

3.1. Структура комплекса ГТО для образовательных учреждений состоит из ступеней и включает следующие возрастные группы:

- Первая ступень – от 6 до 7 лет;
- вторая ступень - от 8 до 9 лет;

третья ступень - от 10 до 11 лет;
четвертая ступень - от 12 до 13 лет;
пятая ступень - от 14 до 15 лет;
шестая ступень - от 16 до 17 лет.

3.2. Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний в области физической культуры и спорта.

3.3.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

3.4. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры комплекса ГТО подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры комплекса ГТО подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

3.5. Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО награждаются соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.

4. Организация работы по введению и реализации комплекса ГТО в общеобразовательных организациях муниципального района «Кыринский район»

4.1. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Лица, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе допускаются к выполнению нормативов ГТО, предоставив справку из медицинского учреждения о отсутствии противопоказаний к сдаче нормативов ГТО.

4.2. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательной организации по предмету (дисциплине) «Физическая культура».

4.3. Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов комплекса

ГТО в образовательном учреждении являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия, соревнования по видам спорта.

4.4. Началом работы по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО является Постановление администрации муниципального района «Кыринский район».

5. Комиссия по сдаче нормативов комплекса ГТО

5.1. Комиссия по сдаче нормативов комплекса ГТО создается в муниципальном районе «Кыринский район» из тренеров-преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Кыринского района» для организации и планирования работы по приему нормативов комплекса ГТО и подготовке соответствующей документации.

В состав комиссии по сдаче нормативов комплекса ГТО входят специалисты Комитета образования администрации муниципального района «Кыринский район».

В комиссии назначается ответственное лицо (секретарь), которое оформляет Рабочий протокол выполнения, государственных требований к физической подготовке граждан Российской Федерации (Приложение №2 к настоящему Положению), медицинское заключение о допуске к сдаче норм ГТО (Приложение №3 к настоящему Положению), и предоставляет их только на бумажном носителе в Центр тестирования комплекса ГТО муниципального района «Кыринский район».

5.2. Прием нормативов комплекса ГТО будет проводиться выездной комиссией на базе каждой общеобразовательной организации муниципального района «Кыринский район».

5.3. Комиссия может руководствоваться Методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приложение №4 к настоящему Положению) и Нормативно-тестирующей частью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации (Приложение №1 к настоящему Положению).

6. Награждение за успешную сдачу нормативов комплекса ГТО

6.1. Лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней, согласно утвержденным образцам.

6.2. Обучающиеся, сдавшие нормативы требований и все виды испытаний на золотой значок, награждаются золотым значком комплекса ГТО, серебряным значком комплекса ГТО награждаются обучающиеся, сдавшие нормативы требований и видов испытаний на серебряный значок, бронзовым значком комплекса ГТО награждаются обучающиеся, сдавшие нормативы требований и видов испытаний на бронзовый значок.

6.3. Вручение удостоверений и значков соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормативы комплекса ГТО, осуществляется председателем комиссии по сдаче нормативов комплекса ГТО в торжественной обстановке.

6.4. Обладатели золотого, серебряного и бронзового значков награждаются Грамотой Главы муниципального района.

7. Требования и условия к сдаче нормативов комплекса ГТО

7.1. Обязательным условием для сдачи нормативов комплекса ГТО является прохождение процедуры регистрации на сайте www.gto.ru, получение уникального идентификационного номера (УИН) и наличие допуска врача.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Государственные требования к физической подготовленности
населения Российской Федерации

I ступень (мальчики и девочки 1-2 классов, от 6 до 7 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Обязательные испытания (тесты)					
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладе (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
		Испытания (тесты) по выбору					
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30

5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Примечание							
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	7	7	8	7	7	8

III ступень (мальчики и девочки 5-6 классов, от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Обязательные испытания (тесты)					
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладе (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
		Испытания (тесты) по выбору					
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из	10	15	20	10	15	20

	пневматической винтовки с открытым прицелом						
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристический поход с проверкой туристический навыков (протяженность не менее, км)	5					
	Примечание						
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	7	7	8	7	7	8

IV ступень (мальчики и девочки 7-9 классов, от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Обязательные испытания (тесты)					
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладе (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
		Испытания (тесты) по выбору					
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	39	49	31	34	43
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	Или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
		Примечание					

	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	7	8	9	7	8	9

VI ступень (мальчики и девочки 10-11 классов, от 16 до 17 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Обязательные испытания (тесты)					
		бронз а	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладе (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
		Испытания (тесты) по выбору					
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	Весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристический навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Примечание						
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	7	8	9	7	8	9

**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**Рабочий протокол выполнения государственных требований
к физической подготовленности граждан Российской Федерации № _____**
вид испытания (тест): _____ **дата выполнения:** _____

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	пол	ступень ГТО	Вид испытания	Вид испытания	Вид испытания	Вид испытания
1								
2								
3								

Спортивный судья по виду испытания(теста) _____ (подпись) _____ (ФИО)

Секретарь по
виду испытания _____ (подпись) _____ (ФИО)

Медицинское заключение о допуске к сдаче норм ГТО

№ п/п	Ф.И.О.	Дата осмотра	Заключение	Подпись
1				
2				
3				

Медицинский работник _____ / _____

Секретарь по видам испытаний _____ / _____

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.

Челночный бег 3х10 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.

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.

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.

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.

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 разновременно.

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.

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) разновременное сгибание рук.

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.

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.

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) разновременное разгибание рук.

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.

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.

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).

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).

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.

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным 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).

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

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.

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.

Приложение №2
к постановлению администрации
муниципального района «Кыринский район»
от 05 ноября 2025 года № 614

**Маршруты и расходы на ГСМ
комиссии по сдаче приемке нормативов комплекса ГТО в
общеобразовательных организациях муниципального района
«Кыринский район»**

1. Маршрут Кыра- Билютуй- Алтан- Кыра
2. Маршрут Кыра – Гавань – Любовь – Мордой
3. Маршрут Кыра – Хапчеранга – Тарбальджей-Кыра
4. Маршрут Кыра – Мангут – Ульхун-Партия- Кыра
5. Маршрут Кыра –Михайло-Павловск- Верхний-Ульхун – Кыра

Маршрут /количество выпускников	Кол-во	Марка автобуса	Расстояние (км)	Норма расхода на 100 км	Литры	Цена 1 л бензина (руб.)	Стоимость ГСМ (руб.)	Автол, масло (руб.)	ИТОГО (руб.)
Кыра-Алтан- Билютуй Кыра		УАЗ-220695- 04	90 км	11,8	11	75,00	825	0	
Кыра-Гавань- Любовь- Мордой-Кыра		УАЗ-220695- 04	110 км	11,8	13	75,00	974	0	
Кыра- Хапчеранга- Тарбальджей- Кыра		УАЗ-220695- 04	154 км	11,8	18	75,00	1350	0	
Кыра-Мангут- Ульхун Партия-Кыра		УАЗ-220695- 04	186 км	11,8	22	75,00	1650		
Кыра- М/Павловск – В/ Ульхун- Кыра		УАЗ-220695- 04	222 км	11,8	26	75,00	1950		
Кыра СОШ									
ИТОГО			762	11,8	90	75,00	6750		6750 руб