



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

ул. Центральная, д. 30, стр. 1, с. Онохино, р-он Тюменский, обл. Тюменская, 625547

Тел./факс (8-3452) 77-90-79

**ПРИКАЗ**

29.12.2018

№ 155/ОД

Об утверждении судейской коллегии

В целях обеспечения соблюдения требований пункта 6.3 статьи 9, статей 31.1-31.2 Федерального закона от 04.12.2007 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», распоряжения Губернатора Тюменской области от 25.07.2014 № 36-р «Об утверждении плана мероприятий поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Тюменской области на период 2014-2017 годов», руководствуясь Уставом муниципального автономного учреждения Центр физкультурной и спортивной работы Тюменского муниципального района (далее про тексту – учреждение),

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить состав судейской коллегии Центра тестирования учреждения по выполнению видов испытаний (текстов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Центр) в соответствии с приложением 1 к настоящему приказу.
2. Руководителю Центра тестирования (Албогачиев М.М.) в срок до 14.01.2019 года провести инструктажи с членами судейской коллегии Центра тестирования согласно Методическим рекомендациям по тестированию населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение 2).
3. Контроль над исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

И.А. Осадченко

С приказом ознакомлены

 Албогачиев М.М.

 Андриянова Ю.В.

 Антонова А.В.

 Ашуров М.Х.

 Бикмеева А.М.

 Гиталов Е.С.

 Гугучкин А.С.


 Дедуков В.Ф.

 Добрынина Д.А.

 Ефимов А.А.

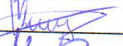
 Жуковский Д.А.

 Карамаш Л.Ф.

 Лавринович М.В.

 Лазарев И.А.

 Лалак Т.Г.

 Лисратова В.В.

 Метелева Т.В.


 Митин И.П.

 Мищанинова Н.Ю.

 Мищихин В.В.

 Моисеев С.А.

 Моисеев С.В.

 Орлов А.А.

 Осадченко И.А.


 Пермякова Н.В.

 Пестерев Д.А.

 Плишкин В.В.

 Погадаева А.Я.

 Пушкинов А.А.

 Решетникова Т.В.

 Роммель Я.Я.


 Сажин С.В.

 Серков Д.Ю.

 Трофимчук О.Г.

 Усольцнв А.В.

 Фролов А.В.

 Черятьев А.С.

 Ширшова Н.В.

 Щербаков Д.В.



# Судейская коллегия Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Вид испытания (тест)	Судейская бригада	Примечание
1.	<p>с. Онохино, ул. Центральная 30/1 МАУ ЦФСР ТМР</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула</li> <li>6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)</li> <li>8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</li> <li>9) Челночный бег 3x10 м (с)</li> <li>10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>11) Метание мяча (150 г)</li> <li>12) Метание спортивного снаряда (500 г)</li> <li>13) Метание спортивного снаряда (700 г)</li> <li>14) Бег на 30 м.</li> <li>15) Бег на 60 м.</li> <li>16) Бег на 100 м</li> <li>17) Бег на 1000 м</li> <li>18) Бег на 1500 м</li> <li>19) Бег на 2000 м</li> <li>20) Бег на 3000 м</li> <li>21) Рывок гири 16 к</li> <li>22) Смешанное передвижение на 1 км</li> <li>23) Смешанное передвижение на 2 км</li> <li>24) Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной</li> </ol>	<p>Лавринович М.В. Ширшова Н.В. Метелева Т.В. Пестерев Д.А. Пушиков А.А. Албогачиев М.М. Трофимчук О.Г. Осадченко И.А. Антонова А.В. Андрянова Ю.В.</p>	По согласованию

	<p>местности</p> <p>25) Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности</p> <p>26) Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности</p> <p>27) Скандинавская ходьба на 3 км.</p> <p>28) Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>29) Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>30) Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>31) Бег на лыжах 1 км</p> <p>32) Бег на лыжах 2 км</p> <p>33) Бег на лыжах 3 км</p> <p>34) Бег на лыжах 5 км</p> <p>35) Передвижение на лыжах 2 км</p> <p>36) Передвижение на лыжах 3 км</p> <p>37) Стрельба из пневматической винтовки</p> <p>38) Стрельба из электронного оружия</p> <p>39) Самооборона без оружия</p>		
2.	<p align="center"><b>с. Червишево, ул. Тракторная, 26 МАУ ЦФСР ТМР</b></p> <p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)</p> <p>8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>9) Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>11) Метание мяча (150 г)</p> <p>12) Метание спортивного снаряда (500 г)</p> <p>13) Метание спортивного снаряда (700 г)</p> <p>14) Бег на 30 м.</p> <p>15) Бег на 60 м.</p>	<p align="center">По согласованию</p> <p>Гиталов Е.С. Черятев А.С. Бикмеева А.М. Пермякова Н.В. Серков Д.Ю.</p>	



	<p>16) Бег на 100 м</p> <p>17) Бег на 1000 м</p> <p>18) Бег на 1500 м</p> <p>19) Бег на 2000 м</p> <p>20) Бег на 3000 м</p> <p>21) Рывок гири 16 кг</p> <p>22) Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>23) Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>24) Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности</p> <p>25) Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности</p> <p>26) Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности</p> <p>27) Скандинавская ходьба на 3 км.</p> <p>28) Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>29) Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>30) Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>31) Бег на лыжах 1 км</p> <p>32) Бег на лыжах 2 км</p> <p>33) Бег на лыжах 3 км</p> <p>34) Бег на лыжах 5 км</p> <p>35) Передвижение на лыжах 2 км</p> <p>36) Передвижение на лыжах 3 км</p> <p>37) Стрельба из пневматической винтовки</p> <p>38) Стрельба из электронного оружия</p> <p>39) Самооборона без оружия</p>		
3.	<p><b>п. Московский, ул. Озерная, 8 МАОУ Московский СОШ</b></p> <p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>7) Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p><b>п. Московский, ул. Озерная, 8 МАОУ Московский СОШ</b></p> <p>Орлов А.А.</p> <p>Жуковский Д.А.</p> <p>Листратова В.В.</p> <p>Гутучкин А.С.</p>	По согласованию

	<p>(кол-во раз за мин.)</p> <p>8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>9) Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>11) Метание мяча (150 г)</p> <p>12) Метание спортивного снаряда (500 г)</p> <p>13) Метание спортивного снаряда (700 г)</p> <p>14) Бег на 30 м.</p> <p>15) Бег на 60 м.</p> <p>16) Бег на 100 м</p> <p>17) Бег на 1000 м</p> <p>18) Бег на 1500 м</p> <p>19) Бег на 2000 м</p> <p>20) Бег на 3000 м</p> <p>21) Рывок гири 16 к</p> <p>22) Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>23) Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>24) Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности</p> <p>25) Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности</p> <p>26) Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности</p> <p>27) Скандинавская ходьба на 3 км.</p> <p>28) Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>29) Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>30) Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>31) Бег на лыжах 1 км</p> <p>32) Бег на лыжах 2 км</p> <p>33) Бег на лыжах 3 км</p> <p>34) Бег на лыжах 5 км</p> <p>35) Передвижение на лыжах 2 км</p> <p>36) Передвижение на лыжах 3 км</p>	
4.	<p>с. Перевалово, ул. Школьная, 13 МАОУ Переваловская СОШ</p> <p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>По согласованию</p> <p>Мишанинова Н.Ю. Дедуков В.Ф. Щербаков Д.В. Лазарев И.А.</p>

	<p>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)</p> <p>8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>9) Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>11) Метание мяча (150 г)</p> <p>12) Метание спортивного снаряда (500 г)</p> <p>13) Метание спортивного снаряда (700 г)</p> <p>14) Бег на 30 м.</p> <p>15) Бег на 60 м.</p> <p>16) Бег на 100 м</p> <p>17) Бег на 1000 м</p> <p>18) Бег на 1500 м</p> <p>19) Бег на 2000 м</p> <p>20) Бег на 3000 м</p>		
с. Горьковка, ул. Молодежная, д.1а МАУ ЦФСР "Союз" ТМР			
5.	<p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)</p> <p>8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>9) Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>11) Метание мяча (150 г)</p> <p>12) Метание спортивного снаряда (500 г)</p>	<p>Роммель Я.Я.</p> <p>Погадаева А.Я.</p> <p>Решетникова Т.В.</p>	По согласованию



	<p>13) Метание спортивного снаряда (700 г)</p> <p>14) Бег на 30 м.</p> <p>15) Бег на 60 м.</p> <p>16) Бег на 100 м</p> <p>17) Бег на 1000 м</p> <p>18) Бег на 1500 м</p> <p>19) Бег на 2000 м</p> <p>20) Бег на 3000 м</p> <p>21) Рывок гири 16 кг</p> <p>22) Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>23) Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>24) Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности</p> <p>25) Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности</p> <p>26) Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности</p> <p>27) Скандинавская ходьба на 3 км.</p> <p>28) Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>29) Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>30) Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>31) Бег на лыжах 1 км</p> <p>32) Бег на лыжах 2 км</p> <p>33) Бег на лыжах 3 км</p> <p>34) Бег на лыжах 5 км</p> <p>35) Передвижение на лыжах 2 км</p> <p>36) Передвижение на лыжах 3 км</p> <p>37) Самооборона без оружия</p>		
6.	<p>с. Успенка, ул. Коммунаров, 3 МАОУ Успенская СОШ</p> <p>Митин И.П.</p> <p>Ашуров М.Х.</p> <p>Усольцев А.В.</p>	По согласованию	
	<p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>		

	<p>7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)</p> <p>8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>9) Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>11) Метание мяча (150 г)</p> <p>12) Метание спортивного снаряда (500 г)</p> <p>13) Метание спортивного снаряда (700 г)</p> <p>14) Бег на 30 м.</p> <p>15) Бег на 60 м.</p> <p>16) Бег на 100 м</p> <p>17) Бег на 1000 м</p> <p>18) Бег на 1500 м</p> <p>19) Бег на 2000 м</p> <p>20) Бег на 3000 м</p>		
с. Кулаково ул. Семеновых, 101 а МАОУ Кулаковская СОШ			
7.	<p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)</p> <p>8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>9) Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>11) Метание мяча (150 г)</p> <p>12) Метание спортивного снаряда (500 г)</p> <p>13) Метание спортивного снаряда (700 г)</p> <p>14) Бег на 30 м.</p> <p>15) Бег на 60 м.</p> <p>16) Бег на 100 м</p> <p>17) Бег на 1000 м</p>	<p>Лалак Т.Г. Ефимов А.А.</p>	По согласованию

	<p>18) Бег на 1500 м  19) Бег на 2000 м  20) Бег на 3000 м  21) Рывок гири 16 кг  22) Смешанное передвижение на 1 км  23) Смешанное передвижение на 2 км  24) Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности  25) Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности  26) Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности  27) Скандинавская ходьба на 3 км.  28) Кросс на 2 км по пересеченной местности  29) Кросс на 3 км по пересеченной местности  30) Кросс на 5 км по пересеченной местности  31) Стрельба из пневматической винтовки  32) Стрельба из электронного оружия</p>		
8.	<p style="text-align: center;"><b>с. Каменское ул. Новая 18 МАОУ Каменская СОШ</b>  Моисеев С.А.</p> <p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине  2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу  4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью  5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула  6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)  8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)  9) Челночный бег 3x10 м (с)  10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  11) Метание мяча (150 г)  12) Метание спортивного снаряда (500 г)  13) Метание спортивного снаряда (700 г)  14) Бег на 30 м.  15) Бег на 60 м.</p>		По согласованию



	<p>16) Бег на 100 м</p> <p>17) Бег на 1000 м</p> <p>18) Бег на 1500 м</p> <p>19) Бег на 2000 м</p> <p>20) Бег на 3000 м</p> <p>21) Рывок гири 16 кг</p> <p>22) Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>23) Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>24) Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности</p> <p>25) Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности</p> <p>26) Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности</p> <p>27) Скандинавская ходьба на 3 км.</p> <p>28) Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>29) Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>30) Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>31) Бег на лыжах 1 км</p> <p>32) Бег на лыжах 2 км</p> <p>33) Бег на лыжах 3 км</p> <p>34) Бег на лыжах 5 км</p> <p>35) Передвижение на лыжах 2 км</p> <p>36) Передвижение на лыжах 3 км</p> <p>37) Стрельба из пневматической винтовки</p> <p>38) Стрельба из электронного оружия</p>		
9.	<p><b>с. Новоторманское ул. Школьная, 2 МАОУ Новоторманская СОШ</b></p> <p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</p> <p>5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула</p> <p>6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)</p>	<p>Мишихин В.В.</p> <p>Моисеев С.В.</p> <p>Добрынина Д.А.</p>	По согласованию

	<p>8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)</p> <p>9) Челночный бег 3x10 м (с)</p> <p>10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>11) Метание мяча (150 г)</p> <p>12) Метание спортивного снаряда (500 г)</p> <p>13) Метание спортивного снаряда (700 г)</p> <p>14) Бег на 30 м.</p> <p>15) Бег на 60 м.</p> <p>16) Бег на 100 м</p> <p>17) Бег на 1000 м</p> <p>18) Бег на 1500 м</p> <p>19) Бег на 2000 м</p> <p>20) Бег на 3000 м</p> <p>21) Рывок гири 16 кг</p> <p>22) Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>23) Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>24) Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности</p> <p>25) Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности</p> <p>26) Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности</p> <p>27) Скандинавская ходьба на 3 км.</p> <p>28) Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>29) Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>30) Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>31) Бег на лыжах 1 км</p> <p>32) Бег на лыжах 2 км</p> <p>33) Бег на лыжах 3 км</p> <p>34) Бег на лыжах 5 км</p> <p>35) Передвижение на лыжах 2 км</p> <p>36) Передвижение на лыжах 3 км</p>	
10.	<p>д. Нариманова, ул. Центральная, 21 Филиал МАОУ Новогарманской СОШ "Наримановская СОШ"</p> <p>Фролов А.В.</p> <p>1) Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>4) Сгибание – разгибание рук в упоре о</p>	По согласованию

гимнастическую скамью

- 5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула
- 6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
- 7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)
- 8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)
- 9) Челночный бег 3x10 м (с)
- 10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- 11) Метание мяча (150 г)
- 12) Метание спортивного снаряда (500 г)
- 13) Метание спортивного снаряда (700 г)
- 14) Бег на 30 м.
- 15) Бег на 60 м.
- 16) Бег на 100 м
- 17) Бег на 1000 м
- 18) Бег на 1500 м
- 19) Бег на 2000 м
- 20) Бег на 3000 м
- 21) Рывок гири 16 к
- 22) Смешанное передвижение на 1 км
- 23) Смешанное передвижение на 2 км
- 24) Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности
- 25) Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности
- 26) Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности
- 27) Скандинавская ходьба на 3 км.
- 28) Кросс на 2 км по пересеченной местности
- 29) Кросс на 3 км по пересеченной местности
- 30) Кросс на 5 км по пересеченной местности
- 31) Бег на лыжах 1 км
- 32) Бег на лыжах 2 км
- 33) Бег на лыжах 3 км
- 34) Бег на лыжах 5 км
- 35) Передвижение на лыжах 2 км
- 36) Передвижение на лыжах 3 км



с. Салаирка, ул. Новая, 35 Филиал МАОУ Новотарманской СОШ "Салаирская СОШ"

11.

- 1) Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  
90 см
- 3) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4) Сгибание – разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью
- 5) Сгибание – разгибание рук в упоре о сиденье стула
- 6) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
- 7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин.)
- 8) Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)
- 9) Челночный бег 3x10 м (с)
- 10) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- 11) Метание мяча (150 г)
- 12) Метание спортивного снаряда (500 г)
- 13) Метание спортивного снаряда (700 г)
- 14) Бег на 30 м.
- 15) Бег на 60 м.
- 16) Бег на 100 м
- 17) Бег на 1000 м
- 18) Бег на 1500 м
- 19) Бег на 2000 м
- 20) Бег на 3000 м

Сажин С.В.  
Плишкин В.В.  
Карамаш Л.Ф.

По согласованию

Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1

Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Тестирование населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – тестирование, комплекс) проводится в центрах тестирования (местах тестирования).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017. № 542 «Об утверждении Государственным требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021г..

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

#### **Гибкость.**

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 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 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.



## **Сила.**

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. 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 - IX ступеней комплекса - 90 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.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса 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.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

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.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).**

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), 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;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

### **Рывок гири.**

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным 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 непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использование канифоли для подготовки ладоней;



- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
  - 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
  - 5) выходе за пределы помоста. Ошибки (движение не засчитывается):
  - 1) дожим гири;
  - 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
2. Скоростные возможности.

### **Скоростно-силовые возможности.**

#### **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.

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.

#### **Челночный бег 3х10 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.

#### **Выносливость.**

##### **Бег 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 на 1; 1,5; 2; 3 км.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

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

### **Скандинавская ходьба 2, 3 км.**

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

### **Бег на лыжах на 2, 3, 5 км.**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

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

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

### **Координационные способности.**

#### **Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча 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 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

#### **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.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, 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 испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

### **3. Прикладные навыки.**

#### **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 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;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

**Одежда и обувь** участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).