

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России)

ПРИКАЗ

13.10. 2016 г.

№ 339-а

г. Уфа

**О проведении Фестиваля по выполнению Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», п р и к а з ы в а ю:

1. Провести Фестиваль по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Фестиваль по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне») среди сотрудников и профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России с 18 октября 2016 года по 10 декабря 2016 года (далее - дни проведения) на базе корпуса №10 и стадиона «Динамо» (Приложение №3).

2. Утвердить «Положение о Фестивале по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди сотрудников и профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России» (Приложение №1).

3. Создать оргкомитет для организации Фестиваля по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение №2).

4. Руководителям подразделений ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России (Приложение №3) до 17 октября 2016 года сдать ксерокопию паспортов, заявки, справки (мед. осмотр-допуск, IP-адреса (зарегистрироваться на сайте:

<http://www.gto.ru/>.) на участие в Фестивале по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне».

5. Ответственным за организацию Фестиваля по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» назначить заведующего кафедрой физической культуры Р.А. Гайнуллина.

6. Начальнику отдела технических средств обучения В.С. Серегину обеспечить музыкальным оборудованием (ноутбук, пульт, микрофоны – 2 шт.) спортивный зал корпуса №10 и организовать музыкальное сопровождение в дни проведения Фестиваля по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне».

7. Главному врачу санатория-профилактория И.Р. Валиеву обеспечить медицинское сопровождение в дни проведения Фестиваля по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне».

8. Начальнику управления информационных технологий А.Р. Билялову обеспечить видеосопровождение Фестиваля по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» 22 октября 2016 года.

9. Старшему преподавателю кафедры физической культуры Р.Я. Абзалилову сформировать список участников Фестиваля по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне».

10. Начальнику отдела культурно-массовой работы Л.Т. Шаймуратовой организовать флешмоб 22 октября 2016 года в 8:45 ч.

11. Начальнику отдела документации Ю.Н. Арамелевой довести настоящий приказ до исполнителей и заинтересованных лиц.

12. Контроль за исполнением приказа возложить на начальника управления по воспитательной и социальной работе со студентами Т.Р. Гизатуллина.

Ректор

В.Н. Павлов

Приказ подготовил:

Заведующий кафедрой физической культуры



Р.А. Гайнуллин

Согласовано:

Проректор по учебной работе



А.А. Цыглин

Начальник управления по воспитательной и социальной работе со студентами



Т.Р. Гизатуллин

/Начальник
организационно-правового управления



Е.Г. Сухова

Начальник юридического отдела



Р.В. Нижегородова

Начальник отдела документации



Ю.Н. Арамелева

Приложение №1

к приказу

ФГБОУ ВО БГМУ

Минздрава России

от «13» 10 2016 г. № 339-а

Положение

о Фестивале по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди сотрудников и профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО БГМУ

Минздрава России

1. Цели:

Фестиваль по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекса ГТО) проводятся с целью:

- повышения спортивного мастерства сотрудников и профессорско-преподавательского состава;
- пропаганды здорового образа жизни;
- привлечения профессорско-преподавательского состава к занятиям физической культурой.

2. Руководство:

Общее руководство по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» осуществляет кафедра физической культуры. Главный судья: Р.А. Гайнуллин.

3. Сроки проведения:

Комплекс «Готов к труду и обороне» проводится с 18 октября 2016 года по 10 декабря 2016 года – в 4 этапа:

Первый этап - 18-21 октября 2016 года на базе корпуса № 10 (стрелковый тир);

Второй этап - 22 октября 2016 года проводится бег 100 мет., бег 2 км и 3 км, подтягивание или рывок гири, или сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжки в длину.

Третий этап - 3 ноября 2016 года плавание 50 мет бассейн «Динамо».

Четвёртый этап – 10 декабря 2016 года бег на лыжах 3 км или 5 км на базе СОЛ «Пульс».

4. Участники:

В выполнении комплекса «Готов к труду и обороне» участвуют сотрудники и профессорско-преподавательский состав ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России.

В выполнении комплекса «Готов к труду и обороне» проводятся по 6 возрастным категориям:

1. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
2. Мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
3. Мужчины и женщины от 40 до 49 лет;
4. Мужчины и женщины от 50 до 59 лет;
5. Мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
6. Мужчины и женщины старше 70 лет.

Каждая группа имеет свои нормативы: <http://www.gto.ru/>.

6. Заявки

Предварительные заявки и справку от врача – (допуск) направить на email: abzalil.r@mail.ru до 17.10.2016 г. или сдать, зав. кафедрой физической культуры Гайнуллин Р.А.

Заявка
на выполнение комплекса «Готов к труду и обороне»

№	ФИО	Год рождения	Место работы, должность	Виза врача

Врач _____ (подпись)

Дата _____

7. Награждение

Участникам, выполнившим комплекс «Готов к труду и обороне», вручается значок (золото, серебро, бронза) и удостоверение.

8. Прочие условия:

Участникам необходимо иметь при себе паспорт, заявку или справку заверенную врачом, зарегистрироваться на сайте: <http://www.gto.ru/>. и получить айпи (IP) адрес. По регистрации получения айпи (IP) адреса обращаться по телефону 89279583247 Р.Я. Абзалилову

Участники не имеющие вышеперечисленные документы не допускаются до выполнения комплекса «Готов к труду и обороне».

Вся информация по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»
тел: +7 927-95-83-247 Райль Ямилевич Абзалилов.

Положение составил:

Зав. кафедрой физической культуры



Р.А. Гайнуллин

Приложение №2

к приказу

ФГБОУ ВО БГМУ

Минздрава России

от «13» 10 2016 г. № 229-а

Оргкомитет по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»:

Члены оргкомитета:

1. Павлов В.Н. ректор БГМУ;
2. Гизатуллин Т.Р. начальник управления по воспитательной и социальной работе со студентами;
3. Байчурина Г.Г. главный бухгалтер;
4. Вдовыкина Л.В. начальник ПФУ;
5. Гайнуллин Р.А. зав. кафедрой физической культуры;
6. Катаев В.А. декан фармацевтического факультета;
7. Суфияров И.Ф. декан педиатрического факультета;
8. Травников О.Ю. и.о. декан лечебного факультета;
9. Чуйкин С.В. декан стоматологического факультета;
10. Аллабердин У.Т. декан лечебного и сестринского дела с отделением социальной работы;
11. Галимов Ш.Н. декан медико-профилактического дела с отделением микробиологии;
12. Загидуллин А.А. главный врач клиники БГМУ;
13. Ахметов З.М. директор медицинского колледжа БГМУ;
14. Гончаров А.В. главный врач клинической стоматологической поликлиники.

Приложение №3

к приказу

ФГБОУ ВО БГМУ

Минздрава России

от «13» 10 2016 г. № 389-а

График выполнения комплекса «Готов к труду и обороне»

№	Отдел	Этапы и даты проведения
1.	Ректорат; Педиатрический факультет (кафедры); Контрактная служба; Бухгалтерия; Отдел ТСО; Управление кадров; УМУ; Информационно-технический отдел; АХЧ; Столовая; Юридический отдел. Лечебный факультет (кафедры); Клиника БГМУ; Клиническая стоматологическая поликлиника; Медицинский колледж; Профком сотрудников; Библиотека; Отдел мобилизационной подготовки; Отдел транспортного обеспечения. Стоматологический факультет (кафедры); Факультет лечебного и сестринского дела с отделением социальной работы (кафедры); Фармацевтический факультет (кафедры); Медико-профилактический факультет с отделением микробиологии (кафедры); ПФУ; Отдел международных связей; Управление охраны труда, пожарной и экологической безопасности.	- Первый этап - 18-21 октября 2016 года на базе корпуса № 10 (стрелковый тир); - Второй этап - 22 октября 2016 года проводится бег 100 мет., бег 2 км и 3 км, подтягивание или рывок гири, или сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжки в длину. - Третий этап - 3 ноября 2016 года плавание 50 мет бассейн «Динамо». - Четвёртый этап - 10 декабря 2016 года бег на лыжах 3 км или 5 км на базе СОЛ «Пульс».

Зав. кафедрой физической культуры



Р.А. Гайнуллин



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

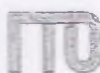
**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
или кросс на 3 км по пересеченной местности*		Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
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»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.45	Без учета времени		0.48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ФИЗИЧЕСКИХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	—	—	—
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	21.00	19.00	23,00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с)	39,00	37.00	33.00	40,00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.25	Без учета времени		1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	8.50	9.20	13.30	15.00
Без учета времени					
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	19.00	21.00
	или на 5 км (мин, с)	35.00	36.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени		-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	6	6	5

* Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени			
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	23.00	25.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	38.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени		-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	5	5

* Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5

* Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

XI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

XI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4

* Для бесснежных районов страны.

**Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.