

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Спортивного
управления Департамента спорта
города Москвы



А.В. Никишова

« _____ » 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Управляющий финансово-
имущественным блоком
МГО ВФСО «Динамо»



И.П. Клочко

« _____ » 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ ДПО
«Центр патриотического
воспитания и школьного спорта»



О.В. Ярославская

« _____ » 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля по комплексу ГТО
среди юношей и девушек

2019 г.

1. Общие положения.

Фестиваль по комплексу ГТО среди юношей и девушек (далее - Фестиваль), проводится в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на 2019 год (Реестр № 37924) и планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

2. Цели.

Фестиваль проводится с целью:

- массового привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганды и популяризации динамовского движения среди детей, подростков и молодежи;
- пропаганды физической культуры и спорта, как важнейшего средства укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- поощрение участников, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

3. Место и сроки проведения.

3.1. Фестиваль проводится на территории спортивного комплекса «Водный стадион «Динамо» по адресу: г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 39, стр. 53.

Проезд: до станции метро «Водный стадион» (выход из последнего вагона из центра), далее пешком в сторону Ленинградского шоссе 800 м.

3.2. Сроки проведения: 21 сентября 2019 г. Начало в 09:30.

4. Организаторы.

4.1. Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется Департаментом спорта города Москвы, Московской городской организацией ВФСО «Динамо», Государственным бюджетным учреждением «ФСЦ «Центральный» Москомспорта, ГБОУ ДПО «Центр патриотического воспитания и школьного спорта».

4.2. Непосредственная подготовка и проведение Фестиваля, медицинское обеспечение, оформление документации, комплектование судейских бригад, награждение победителей и призеров, составление отчетов о результатах соревнований возлагается на отдел спортивной и детско-юношеской работы МГО ВФСО «Динамо».

4.3. Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на главную судейскую коллегия (далее – ГСК). Состав ГСК и судейских бригад по видам испытаний для проведения Фестиваля формируются из числа спортивных судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по дисциплинам которые

являются видами испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28.02.2017 № 134 и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 19.10.2017 № 909.

4.4. Ответственность за соблюдение правил проведения Фестиваля и соответствие квалификации участников настоящего Положения, возлагается на ГСК. Результаты выполнения нормативов ГТО заносятся в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО (www.gto.ru) ГБОУ ДПО «Центр патриотического воспитания и школьного спорта».

4.5. Ответственность за соблюдение медицинских требований и оказание скорой медицинской помощи возлагается на медицинскую бригаду.

4.6. Вся информация о Фестивале (положение, результаты и др.) размещаются на сайте: www.dynamo.su.

5. Требования к участникам и условия их допуска.

5.1. В рамках Фестиваля проводятся командные соревнования и свободная сдача нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для получения знака I-V ступени (6 - 17 лет) среди детских команд федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации, местных организаций, клубов, секций МГО ВФСО «Динамо» и образовательных организаций г. Москвы, представивших в ГСК и мандатную комиссию заявку (Приложение № 2) с подписью представителя и руководителя организации, заверенную печатью и отметкой врача о допуске участников к данному мероприятию.

5.2. Командные соревнования:

5.2.1. Состав каждой команды: **4 человека.**

5.2.2. **Возраст участников команды:**

1 команда - II ступень – 9 - 10 лет (2 мальчика, 2 девочки);

2 команда - III ступень – 11 - 12 лет (2 мальчика, 2 девочки).

5.2.3. От одной организации допускаются не более одной команды в каждой ступени, от местных организаций МГО ВФСО «Динамо» - не более двух команд в каждой ступени. Количество команд ограничено. Организации могут представить команды по выбору во II или III ступенях.

5.2.4. На мандатную комиссию в день проведения Фестиваля представитель команды обязан подать именную заявку, заверенную врачом, копию документа удостоверяющего личность участника. **После прохождения мандатной комиссии каждый участник лично получает браслет на руку и командный номер.**

5.3. Свободная сдача нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО:

5.3.1. Возраст участников, желающих выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО (вне команды) для получения знака I-V ступени - 6 - 17 лет.

I ступень – 6 - 8 лет; II ступень – 9 - 10 лет; III ступень – 11 - 12 лет; IV ступень – 13 - 15 лет; V ступень – 16 - 17 лет.

Количество участников - неограниченно.

5.3.2. Каждый участник, желающий выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО для получения знака лично предьявляет на регистрацию:

- документ, удостоверяющий личность (паспорт или свидетельство о рождении);

- справку от врача с допуском «к выполнению норм ГТО»;

- уникальный идентификационный номер (УИН) в АИС ГТО (сайт <https://gto.ru>) или регистрируется на месте у организаторов.

После прохождения мандатной комиссии каждый участник лично получает браслет на руку с УИН.

Требование к браслетам: должен находиться на руке участника. Участники с порванными браслетами к выполнению норм не допускаются. Цвета браслетов участников командных и личных соревнований отличны друг от друга.

5.4. Возраст участников определяется на день проведения Фестиваля. Предварительные заявки на участие в Фестивале подаются до 17 сентября 2019 г. по эл. почте: mfsk.dinamo@gmail.com, телефон для справок: 8-905-162-0333 – Марченкова Светлана Леонидовна.

Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

5.5. Всем участникам необходимо иметь: спортивную форму и обувь; спортсмены, выбравшие для выполнения нормативов испытание (тест) плавание – плавательные принадлежности (сланцы, купальник/плавки, полотенце, мыльные принадлежности).

5.6. Все участники обязаны знать и соблюдать официальные правила сдачи нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии с требованиями настоящего Положения.

5.7. Каждый участник и представитель команды обязан соблюдать требования о запрете применения допинговых средств и методов, утвержденных Всемирной антидопинговой ассоциацией (ВАДА) в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 года № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

6. Программа Фестиваля.

6.1. Программа Фестиваля включает командные соревнования и виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к I – V ступени комплекса ГТО (Приложение № 1). Порядок проведения, перечень и количество тестов спортивной программы определяется организатором Фестиваля.

6.2. Командные соревнования:

6.2.1. Две команды в составе четырех человек выполняют испытания в следующем порядке:

Старт дается одновременно двум командам.

1 этап – два мальчика из каждой команды выполняют одновременно – поднимание туловища из положения лежа (сгибание, и разгибание рук в упоре лежа) максимальное количество раз – время на выполнение 30 секунд. Затем эти же испытания выполняют аналогично девочки. Результаты всех участников суммируются, и определяется командное место в данном виде.

2 этап – два мальчика надевают гигантские шорты и вдвоем преодолевают дистанцию 3x10 м. и передают шорты девочкам для преодоления дистанции 2x10 м. Время пар суммируется и определяется командное место в данном виде.

3 этап – все четыре участника поочередно выполняют прыжок в длину с места. Результаты всех участников суммируются, и определяется командное место в данном виде.

4 этап – все четыре участника одновременно преодолевают полосу препятствий, тоннель и пересекают финишный створ с учетом времени. Командные места в данном виде определяются по наименьшему времени, затраченному на прохождение полосы препятствий. В случае нарушения порядка прохождения полосы препятствий (преждевременное начало старта, действие участника не по команде судьи) судья возвращает участников на место старта. В случае грубого нарушения ГСК вправе аннулировать результат команде.

6.3. Для свободного выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО на получение знака предоставляется возможность всем участникам выполнить следующие виды:

1. Бег 30 м.

Бег проводится в специально отведенном организаторами месте, выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в см. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - «+».

3. Бег на длинные дистанции в зависимости от требований возрастной ступени участника: 1000, 2000, 3000 м., смешанное передвижение 1000 м.

4. Стрельба из электронного оружия из положения, сидя с упора (Количество выстрелов: 3 - пробные и 5 - зачетные).

5. Плавание. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого), способ плавания – произвольный, дистанция – 50 м. (для I ступени – 25 м). Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

8. Челночный бег.

Бег проводится в специально отведенном организаторами месте, выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

9. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).

Исходное положение: 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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания.

10. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места толчком от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближней точки касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

11. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту.

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы «в замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни закреплены. Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. При возвращении в положение, лежа на спине (касание коврика лопатками обязательно).

6.4. Дополнительные виды испытаний для всех участников Фестиваля:

1. **Прохождение надувной полосы препятствий (по окончании командного прохождения).** Каждый участник преодолевает полосу препятствий на время.

2. **«Рубеж».** Участник кидает рукой мяч в цель – 5 попыток. Задача: попасть в мишень три раза.

3. **«Точный удар».** Участник наносит удар ногой по мячу в сторону ворот с крутящимся вратарем – 5 попыток. Задача: забить в ворота три гола.

6.5. Регламент проведения Фестиваля 21 сентября 2019 года:

09:30	- Сбор участников.
09:50	- Общее построение на торжественное открытие Фестиваля.
10:00 – 10.25	- Торжественное открытие Фестиваля.
10:30 – 12:30	- Регистрация участников, свободно выполняющих испытания (теста) комплекса ГТО в бассейне.
10:30 – 14:00	- Регистрация участников командных соревнований, получение браслета-участника, командного номера и маршрутного листа прохождения испытаний.
11:00 – 13:00	- Свободная сдача испытания (теста) комплекса ГТО в бассейне.
11:00 – 14:00	- Начало командных соревнований на большой спортивной площадке на улице. После окончания командных соревнований каждый член команды (по желанию) имеет возможность выполнить все необходимые испытания (тесты) комплекса для получения знака ГТО.
13:00 – 14:00	- Работа полевой кухни.
12:00 – 15:00	- Свободная сдача испытаний (тестов) комплекса ГТО для получения знака.
14:30 – 15:00	- Церемония награждения победителей и призеров командных соревнований, проводимых в рамках Фестиваля.
15:00	- Закрытие Фестиваля и окончание работы пунктов испытаний.

6.6. Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденными Министром спорта Российской Федерации от 01.02.2018 г., и Государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 гг., утверждёнными приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542.

6.7. Совещание представителей команд, ГСК и организаторов соревнований состоится 18 сентября 2019 года в 15:00 в спортивном комплексе «Водный стадион «Динамо» по адресу: г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 39, стр. 53 (при себе иметь паспорт).

6.8. Явка представителей команд строго обязательна! Команда не представившая предварительную заявку до 17 сентября 2019 года и представитель не прибывший на совещание 18 сентября 2019 года к соревнованиям не допускается.

7. Условия подведения итогов. Награждение.

7.1. Итоги Фестиваля подводятся ГСК. Результаты участников определяются в соответствии с государственными требованиями. Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО.

7.2. В командных соревнованиях итоги подводятся в каждой ступени по наименьшей сумме мест за все четыре этапа. При равенстве суммы мест приоритет отдается месту, занятому командой на 1 этапе.

Победители и призеры командных соревнований награждаются командными кубками, личными призами, медалями, дипломами. Участники команд, занявшие места с 4 по 6 награждаются – личными призами и дипломами.

Личные награды будут вручены участникам в следующих номинациях: «Приз зрительских симпатий», «За волю к победе» - среди юношей и девушек, «Самый юный участник», «Самая юная участница».

Участники Фестиваля, представители, тренеры, судьи и почетные гости награждаются памятными сувенирами с символикой Департамента спорта города Москвы и МГО ВФСО «Динамо».

8. Протесты и запреты.

Протесты подаются представителем команды в письменном виде в ГСК Фестиваля:

1. По результатам команды – в течение 30 мин. после размещения предварительных результатов на информационном стенде. По истечению указанного времени результаты соревнований утверждаются в присутствии представителей команд и в дальнейшем протесты на командные результаты не принимаются и не рассматриваются.

2. По составу участников – в ходе проведения Фестиваля, но не позднее момента окончания. Результат участника команды, нарушившей правила по допуску, аннулируется.

Запреты:

1. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты испытаний, включенных в настоящее Положение.

2. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах, путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными п.3 ч.4 ст.26.2 ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте РФ».

Фестиваль проводится с соблюдением Общероссийских антидопинговых правил в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 года № 947.

9. Условия финансирования.

Фестиваль проводится за счет средств субсидии Департамента спорта города Москвы и средств МГО ВФСО «Динамо».

Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения Фестиваля, обеспечивает МГО ВФСО «Динамо».

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

При проведении официальных спортивных соревнований на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, при проведении официальных спортивных соревнований вне объектов спорта, обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, и распоряжением Мэра Москвы от 5 октября 2000 г. №1054-РМ «Об утверждении временного положения о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве» (в редакции распоряжения Мэра Москвы от 25 апреля 2002 г. № 248-РМ, от 18 сентября 2015 г. № 703-РМ и № 581-РМ от 30 августа 2016 г.), а также приказом Москомспорта от 8 августа 2003 г. № 627-а «Об усилении общественной безопасности в учреждениях подведомственных Москомспорту», а также правил по виду спорта.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса медицинского страхования, который представляется в комиссию по допуску участников спортивных соревнований.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134 Н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Во время проведения соревнования обеспечивается присутствие бригады скорой помощи.

Данное Положение является официальным вызовом на участие в соревнованиях.

Виды испытаний (тесты) и нормы**I СТУПЕНЬ (юноши и девушки от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши (знаки)			Девушки (знаки)		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
3.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
9.	Подтягивание на высокой или низкой перекладине	6	9	15	4	6	11

II СТУПЕНЬ (юноши и девушки от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши (знаки)			Девушки (знаки)		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
3.	Бег на 1000 м (мин,с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
9.	Подтягивание на высокой или низкой перекладине	9	12	20	7	9	15

III СТУПЕНЬ (юноши и девушки от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши (знаки)			Девушки (знаки)		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
3.	Бег на 2000 м (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
9.	Стрельба из положения сидя с опорой на локтях из электронного оружия	13	20	25	13	20	25
10.	Подтягивание на высокой или низкой перекладине	11	15	23	9	11	17

IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 13 – 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши (знаки)			Девушки (знаки)		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
3.	Бег на 2000 м (мин,с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
9.	Стрельба из положения сидя с опорой на локтях из электронного оружия	18	25	30	18	25	30
10.	Подтягивание на высокой или низкой перекладине	13	17	24	10	12	18

V СТУПЕНЬ (юноши и девушки от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши (знаки)			Девушки (знаки)		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
3.	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	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
9.	Стрельба из положения сидя с опорой на локтях из электронного оружия	18	25	30	-	-	-
10.	Подтягивание на высокой или низкой перекладине	-	-	-	18	25	30

ЗАЯВКА
на участие в Фестивале по комплексу ГТО
среди юношей и девушек»

г. Москва

_____ 201__ г.

От команды _____

(наименование команды)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	УИН-номер
1			
2			
3			
4			

Допущено к соревнованиям _____ человек
 (цифрой и прописью)

Врач _____
 (Ф.И.О. полностью) (подпись) М.П. (треугольная печать или личная печать врача)

Представитель команды _____
 (Ф.И.О. полностью) (подпись)

Руководитель _____
 (Ф.И.О. полностью) (подпись) М.П.