

**Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)**

Во исполнение пункта 18 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)”, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) и пункта 14 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 27, ст. 3835), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемый Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

В.Л. Мутко

УТВЕРЖДЕН  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2014 г. №\_\_\_

**Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
“Готов к труду и обороне” (ГТО)**

**I. Общие положения**

1. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) (далее – Порядок) определяет последовательность организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) (далее – тестирование).

2. Настоящий Порядок распространяется на органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) и центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, предназначенные для выполнения населением государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) (далее – требования Комплекса ГТО), предусмотренных подпунктом “в” пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309).

## II. Организация тестирования

3. Организация и проведение тестирования осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее – центр тестирования).

4. Лица и организации (далее - участники), желающие пройти тестирование, направляют в центры тестирования заявки на прохождение тестирования, по почте, либо на официальный адрес электронной почты центра тестирования.

5. Центрами тестирования составляется график тестирования, который размещается на его официальном сайте информационно - телекоммуникационной сети “Интернет” за 3 месяца до проведения тестирования. График тестирования до его размещения согласовывается с организациями, подавшими заявки на прохождение тестирования.

6. За 3 дня до начала тестирования участники должны подтвердить свое участие в тестировании.

7. Центры тестирования в день проведения тестирования осуществляют допуск участников к прохождению тестирования.

8. Центры тестирования на своем официальном сайте информационно - телекоммуникационной сети “Интернет” размещают следующий перечень документов, которые необходимо предъявить участникам для получения допуска к прохождению тестирования:

- заявку на прохождение тестирования;
- копия документа, удостоверяющего личность;
- медицинская справка, на основании, которой осуществляется допуск к прохождению тестирования;
- полис медицинского страхования;
- 2 фотографии размером 5х6.

9. Центры тестирования в день проведения тестирования информируют участников о мерах безопасности на местах тестирования.

10. Центры тестирования на своем официальном сайте информационно - телекоммуникационной сети “Интернет” размещают за 30 дней до начала проведения тестирования адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) соответствующих месту тестирования.

11. Центры тестирования осуществляют организацию медицинского обеспечения проводимых тестирований, а также меры безопасности на местах тестирования.

12. Центры тестирования в день проведения тестирования выдают участникам удостоверение участника тестирования;

## **II. Проведение тестирования**

14. В целях реализации участниками тестирования своих способностей, необходимо проводить тестирования в последовательности, установленной настоящим Порядком. Последовательность проведения тестирования заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

15. Виды испытаний (тестов) установлены требованиями Комплекса ГТО.

16. Порядок тестирования должен осуществляться в следующей последовательности:

16.1. Тестирование начинается с оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам согласно требованиям Комплекса ГТО.

16.2. Перед тестированием участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

16.3. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастной группы и ступени Комплекса ГТО.

16.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

16.5. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

17. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу необходимо проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

18. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км необходимо организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), либо ограничиться только бегом.

19. Тестирование умения плавать, необходимо проводить после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи, фиксирующие касание стенки бассейна во время выполнения поворота, а также нарушения правил.

20. В зимний период необходимо организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования проводятся в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

21. После каждого тестирования участникам сообщается результат тестирования.

22. Результаты тестирования каждого участника фиксируются и заносятся в протокол, копия которого после завершения тестирования вывешивается для ознакомления участниками.

### **III. Выполнение тестирования**

#### **23. Челночный бег 3x10 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.

#### **24. 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.

#### **25. Смешанное передвижение.**

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.

#### **26. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

### **27. 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.

### **28. 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.

### **29. 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) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

### **30. 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, держа гирию в верхнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает 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;

4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

### **31. 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.

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

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, 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 тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

### **33. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на 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.

#### **34. 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.

#### **35. 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).

#### **36. Плавание на 10, 15, 25, 50 м**

Плавание проводится в бассейнах или 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;

### **37. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км**

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

### **38. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км**

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

### **39. 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, МР-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.

### **40. 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: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

#### **41. Скандинавская ходьба**

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