

Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 13, 14 и 15 лет), актуальны для 2017г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИК И золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряны й значок	МАЛЬЧИК И бронзовый значок	ДЕВОЧК И золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряны й значок	ДЕВОЧКИ бронзовы й значок
---	------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
5.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25
7	Метание мяча весом 150г (метров)	40	35	30	26	21	18
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:45	18:45	19:30	21:30	22:30
8.2	или бег на лыжах 5км	26:00	27:15	28:00	-	-	-
8.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
9	Плавание 50м (мин:сек)	0:43	без учёта времени	без учёта времени	1:05	без учёта времени	без учёта времени
10.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
10.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	6	8	7	6

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1 Бег на короткие дистанции

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.

2 Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: 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, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа 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 исходное положение, 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 судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, 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 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование 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 исходного положения: 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 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 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: 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 секунд.

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 секунд. 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 секунд.

5.1 Прыжок в длину с разбега

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.

5.2 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 исходное положение: 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 разновременно.

6 Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: 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 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

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.

7 Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

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». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

9 Плавание

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.

Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

10 Стрельба

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов - 3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы - 10 минут. Время на подготовку - 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца - справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные - правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела - спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.