Министерство образования Нижегородской области

Адрес места нахождения: ул. Ильинская, д. 18
г. Нижний Новгород, 603950
Почтовый адрес: Кремль, корп. 14
г. Нижний Новгород, 603082
тел. 433-24-51, факс 434-11-90
e-mail: minobr@nobl.ru

_____ № _____

на № Сл-322-936120/26 от 13.10.2026

Руководителям органов, осуществляющих управление в сфере образования муниципальных и городских округов Нижегородской области

Руководителям государственных образовательных организаций

О направлении методического пособия по ВФСК ГТО

Министерство образования Нижегородской области направляет методическое пособие по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), разработанное министерством спорта Нижегородской области в соответствии с федеральными нормативно-правовыми документами.

Просим довести информацию до руководителей школьных и студенческих спортивных клубов для использования материалов в подготовке обучающихся к сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приложение: в электронном виде

Заместитель министра Е.В.Перенкова

Самбурская Анна Дмитриевна
8(831)434-31-34

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ВФСК ГТО

г. Нижний Новгород

2026

Содержание

Структура ВФСК ГТО.....4

Условия допуска к выполнению нормативов.....24

Указом Президента РФ от 24.03.2014 №172 на территории Российской Федерации с 1 сентября 2014 года введен в действие ВФСК ГТО – программная и нормативная основа физического воспитания населения. Государство рассматривает ВФСК ГТО в качестве ключевого элемента возвращения внимания населения к занятиям физической культурой и спортом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

I. СТРУКТУРА ВФСК ГТО

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 18 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень - от 6 до 7 лет;
- вторая ступень - от 8 до 9 лет;
- третья ступень - от 10 до 11 лет;
- четвертая ступень - от 12 до 13 лет;
- пятая ступень - от 14 до 15 лет;
- шестая ступень - от 16 до 17 лет;
- седьмая ступень - от 18 до 19 лет;
- восьмая ступень - от 20 до 24 лет;
- девятая ступень - от 25 до 29 лет;
- десятая ступень - от 30 до 34 лет;
- одиннадцатая ступень - от 35 до 39 лет;
- двенадцатая ступень - от 40 до 44 лет;
- тринадцатая ступень - от 45 до 49 лет;
- четырнадцатая ступень - от 50 до 54 лет;
- пятнадцатая ступень - от 55 до 59 лет;
- шестнадцатая ступень - от 60 до 64 лет;
- семнадцатая ступень - от 65 до 69 лет;
- восемнадцатая ступень - от 70 лет и старше.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору (за исключением испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

1. Обязательные испытания (тесты):

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;

2. Испытания (тесты) по выбору:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

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

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п п	Наименование испытания теста	Нормативы						Физические качества прик ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания тесты								
	Бег м с							**Скоростные возможности**
	Бег на м с							
	Шестиминутный бег м							**Выносливость**
	Ходьба на лыжах м							
	Смешанное передвижение по пересеченной местности м							
	Бросок набивного мяча кг двумя руками из за головы из исходного положения ноги на ширине плеч мяч в руках внизу см							**Скоростно силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за с							
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см							
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – см							**Гибкость**

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

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик-ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	**Координационные способности**
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	**Прикладные навыки**
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

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

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	**Скоростные возможности**
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	**Выносливость**
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	**Гибкость**

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

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	**Координационные способности**
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	**Прикладные навыки**
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

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

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	**Скоростные возможности**
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	**Выносливость**
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	**Сила**
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	**Гибкость**

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

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	**Координационные способности**
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	**Скоростно-силовые возможности**
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	**Прикладные навыки**
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

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

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

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

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

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

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

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

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

Количество испытаний (тестов) для выполнения нормативов испытаний (тестов) определяется ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

У первой ступени для присвоения знака отличия необходимо выполнить 4 обязательных испытания (разных физических качеств) и 1 испытание по выбору (т.е всего 5). Начиная с второй ступени, для присвоения золотого знака отличия необходимо выполнить 4 обязательных (разных физических качеств) и 2 испытания по выбору (из разных групп физических качеств), т.е. всего 6 испытаний.

При этом надо учитывать, что для присвоения золотого знака отличия ВСЕ испытания должны быть выполнены на уровень золотого знака, в противном случае будет считаться по знаку отличия «наименьшего» достоинства.

Как пример, участник выполнил бег на короткую дистанцию на золото, испытание силы на золото, выносливости на золото, 2 испытания на выбор на золото, но наклон на уровень бронзового знака – будет присвоен бронзовый знак отличия.

Если испытание физических качеств имеет альтернативу (в испытании выносливости либо длинный бег, либо бег на лыжах и тд), то при выполнении испытания можно «улучшить», выполнив альтернативу.

Как пример, участник выполнил все испытания на уровень золотого знака, но в выносливости бег был на уровень серебряного знака, в данном случае можно выбрать и выполнить альтернативное испытание, согласно своей возрастной ступени, «улучшив» результат.

Обращаем ваше внимание, что у физического качества «гибкость» альтернативы нет.

Одновременно с тем, если испытание не выполнено ни на один из уровней знака (без знака), можно подготовиться и через 45 дней выполнить испытание еще один раз.

Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого и форма бланка удостоверения, к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса устанавливается Министерством спорта Российской Федерации.

Золотой знак отличия присваивается по окончании текущего квартала (1 квартал: 1 января – 31 марта, 2 квартал: 1 апреля – 30 июня, 3 квартал: 1 июля – 30 сентября, 4 квартал: 1 октября – 31 декабря), после выполнения последнего испытания полного цикла (5 или 6 в зависимости от ступени участника), при условии, что все испытания выполнены на уровень золотого знака.

Приказ о награждении золотым знаком отличия ВФСК ГТО утверждает Министерство спорта Российской Федерации.

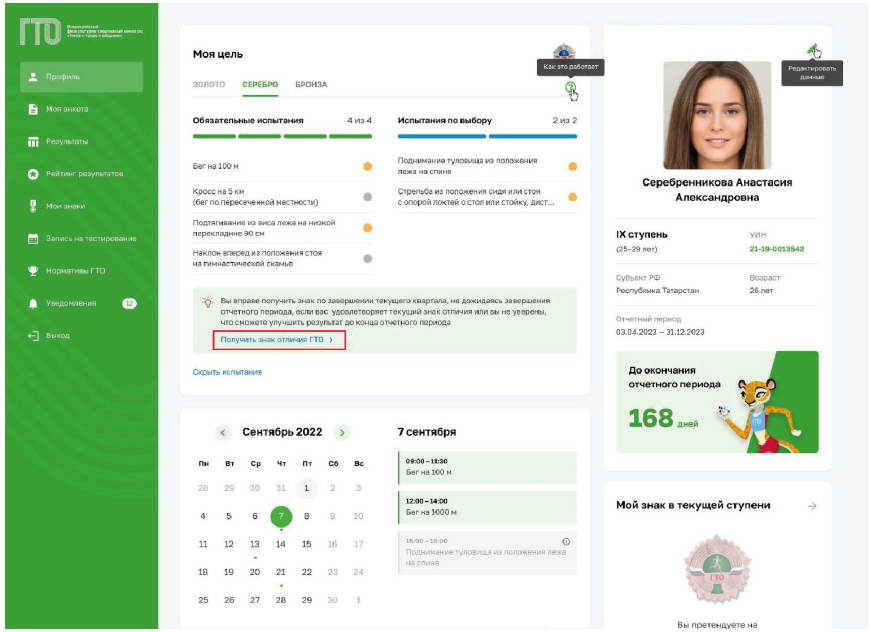
Повторное награждение знаком отличия в соответствующей ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Отчетный период выполнения испытаний ВФСК ГТО 1 января – 31 декабря, при условии, что у участника не меняется возрастная ступень. Как пример, на 1 января участнику 11 лет (день рождения 09 августа), он выполняет испытания в третьей возрастной ступени, т.е его отчетный период до

8 августа включительно и все испытания нужно выполнить до 8 августа, т.к. 9 августа ему исполняется 12 лет и переходит в четвертую возрастную ступень.

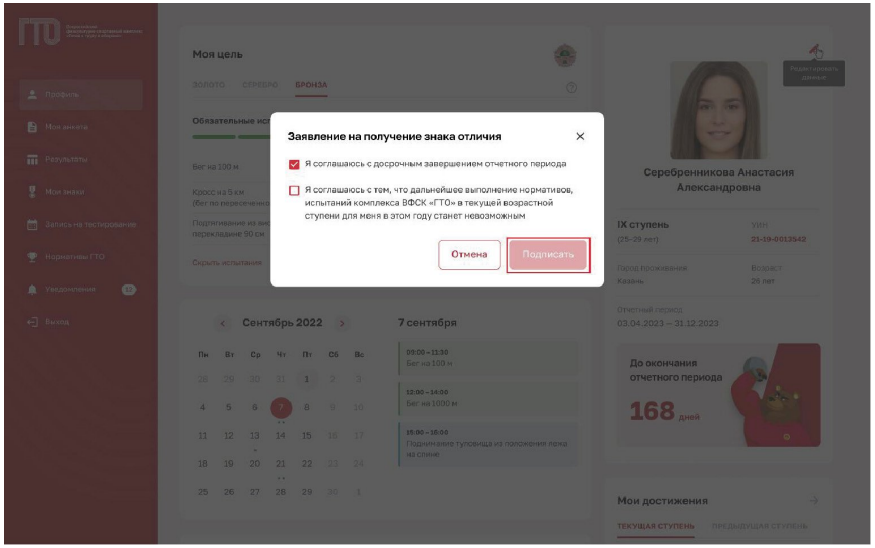
Серебряный и бронзовый знаки отличия присваиваются автоматически в конце отчетного периода, т.е после 31 декабря. Если участник хочет получить серебряный\бронзовый знак отличия в текущем квартале, то нужно подать заявление на досрочное получение знака.

1. Пользователь на странице «Профиль» в блоке «Моя цель» нажимает на функциональный элемент «Получить знак отличия ГТО» (Рисунок 1). Подсистема осуществляет отображение модального окна «Заявление на получение знака отличия» с необходимостью отметить галочками указанные поля.



(Рисунок 1)

Пользователь проставляет галочки и нажимает на функциональную кнопку «Подписать» (Рисунок 2=). Подсистема осуществляет информирование об успешном создании заявления для формирования приказа о награждении Участника ВФСК ГТО.



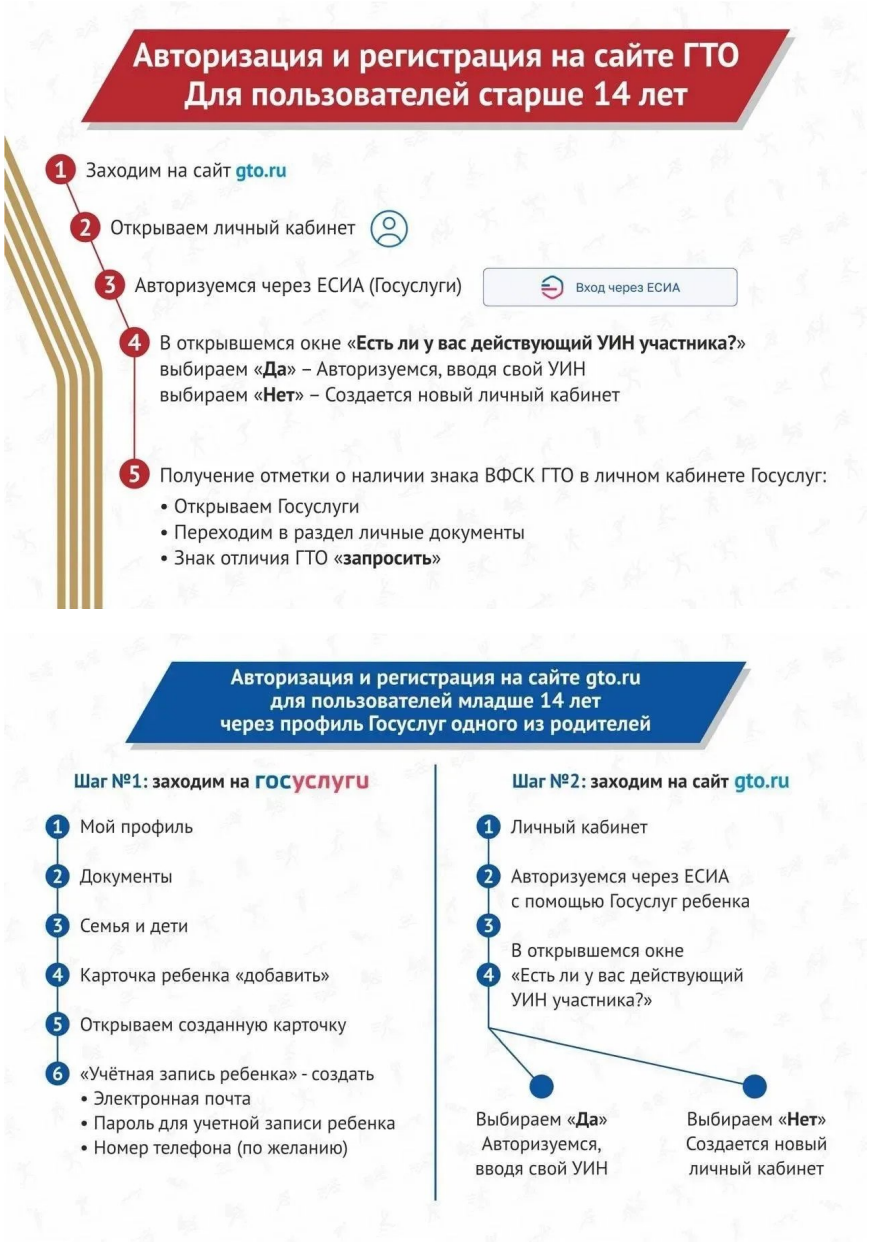
(Рисунок 2)

Приказ о награждении серебряным\бронзовым знаком отличия ВФСК ГТО утверждает Министерство спорта Нижегородской области.

II. УСЛОВИЯ ДОПУСКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

Лицо, желающее пройти тестирование (далее - участник), регистрируется в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru. Авторизация пользователей ФГИС «Спорт», подсистеме ГТО осуществляется с использованием сервисов ЕСИА при наличии подтвержденной учетной записи ЕСИА.





Регистрация завершается присвоением участнику уникального идентификационного номера (далее - УИН), состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры - указывают на календарный год регистрации;
- вторые 2 цифры - цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации участника;
- следующие 7 цифр - порядковый номер участника.

После регистрации участник:

- выбирает центр тестирования из предложенного списка на портале;
- направляет в выбранный центр тестирования заявку на прохождение тестирования;
- при необходимости можно позвонить в выбранный центр тестирования для уточнения информации.

Допускается прием коллективных заявок при выполнении условий, указанных в пунктах 4 и 5 порядка.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- наличие заявки на прохождение тестирования;
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет, - свидетельства о рождении либо его копии);
- предъявление медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, выданного в соответствии с Порядком 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» (Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется;
- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Для прохождения участником очередного тестирования в заявке указываются только фамилия, имя, отчество (при наличии), УИН и выбранные для выполнения испытания (тесты).

Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных требований по виду испытания (теста). Протокол подписывается спортивным судьей.

После тестирования по каждому испытанию (тесту) участникам сообщаются их результаты.



Центр тестирования вносит данные о выполнении нормативов в электронную базу данных.


ro95