В соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации в Переволоцком районе проводится с 15 мая по 25 мая 2015 года «Единая декада ГТО» среди обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 11-15 лет в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

К участию в Фестивале приглашаются обучающиеся общеобразовательных организаций в возрасте 11-12 лет (III ступень) и 13-15 лет (IV ступень).

Образовательная организация предоставляет команду в каждой возрастной группе не менее 10 человек ( 5 мальчиков и 5 девочек).

Фестиваль будет проходить 20 мая 2015 года на стадионе АУ «ФОК п. Переволоцкий» в 10.00 часов.

**Виды испытаний (тесты) и нормативы   
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса,   
входящие в спортивную часть программы Фестиваля комплекса ГТО**

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет, 2004-2003 годы)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **Бронзовый знак** | | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой**  **знак** | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 11,0 | | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5км (мин,с) | | 8.35 | | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | | 8.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | | 3 | | 4 | 7 | - | - | | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 12 | | 14 | 20 | 7 | 8 | | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 150 | | 160 | 175 | 140 | 145 | | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 25 | | 28 | 34 | 14 | 18 | | 22 |
| 7. | Плавание 50м (мин, с) | | Без учета времени | | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | | 1.05 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м, мишень № 8 (очки) | | 10 | | 15 | 20 | 10 | 15 | | 20 |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз  за 1 мин) | | Для зачета  в спорт программе | | Для зачета  в спорт программе | Для зачета  в спорт программе | Для зачета  в спорт программе | Для зачета  в спорт программе | | Для зачета  в спорт программе |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | | 6 | 7 | | 8 | 6 | 7 | 8 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV ступень (возрастная группа 13-15 лет, 2002-2000 годы)** | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см) | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки), мишень № 8 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК \* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Судья** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | **Стукалов Семен Николаевич** – тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ» |
| 2. | Бег на 1,5км (мин,с) | | **Саликов Александр Валерьевич**- тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ» |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | | **Алиев Эльмир Вагифович**- тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ» |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | **Пальчук Светлана Петровна**- тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ» |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | **Вахитова Эльвина Рашитовна** - тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ» |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | **Дегирменджи Арсен Сенаверович** -тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ» |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | | **Субханкулов Ринат Рафкатович**- тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ»  **Дубинин Петр Сергеевич** - тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ» |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м, мишень № 8 (очки) | | **Петриков Владимир Геннадьевич –** директор комитета физической культуры и спорта админстрации Переволоцкого района  **Терехов Анатолий Михайлович-** тренер по игровым видам спорта |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | | **Трунина Мария Валерьевна**- тренер –преподаватель МБОУ ДОД «Переволоцкая ДЮСШ» |