

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации
Всеволожского муниципального
района Ленинградской области по
социальному развитию



УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета
по физической культуре и спорту
Ленинградской области



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении областного фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди участников специальной военной операции «Первые в ГТО»

Ленинградская область
2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Областной фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников специальной военной операции «Первые в ГТО» (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области на 2025 год.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан Ленинградской области в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- повышение уровня физической подготовленности населения Всеволожского муниципального района и Ленинградской области;
- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) среди различных слоёв населения;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение жителей Ленинградской области, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО;
- тестирование населения по комплексу ВФСК ГТО для получения знаков отличия ВФСК ГТО.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организаторами соревнования является:

- Комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области (далее – Комитет);
- Государственное автономное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области» (далее - ГАУ ЛО ЦСП);
- администрация Всеволожского муниципального района в лице отдела физической культуры и спорта и МАУ «Всеволожский центр физической культуры и спорта».

Комитет оказывает содействие обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении мероприятий, в пределах полномочий определенных частью 1.7. статьи 20 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Общее руководство мероприятием осуществляет отдел физической культуры и спорта администрации Всеволожского муниципального района Ленинградской области.

Непосредственное проведение, организационное и методическое обеспечение мероприятия возлагается на МАУ «Всеволожский центр ФКС», главную судейскую коллегию.

Главный судья: Могилевцева Наталья Леонидовна, начальник отдела МАУ «Всеволожский центр ФКС»

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Фестиваль проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Типовой инструкцией по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от «26» ноября 2014 г. № 948 и разработанной в соответствии с пунктом 13 Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года №1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника мероприятия. Страхование участников мероприятия осуществляется как за счет средств работодателя, так и внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Обеспечение безопасности во время проведения мероприятия возлагается на Главную судейскую коллегию.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются участники специальной военной операции, в том числе лица с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, VII-XV возрастной ступени (18-59 лет), имеющие:

- справку - допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО;
- зарегистрированные и имеющие уникальный идентификационный номер в электронной базе данных ФГИС «Спорт» (регистрация на сайте www.gto.ru,

авторизация через ЕСИА на портале «Госуслуги»). Памятка с алгоритмом регистрации и авторизации прилагается к настоящему положению.

В день проведения Фестиваля, при регистрации участники предоставляют следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность;
- оригинал заявки с подписью и печатью врача о допуске к соревнованиям (медицинскую справку - допуск к участию в соревнованиях);
- копию заключения медико-социальной экспертизы об инвалидности или справку об ограниченных возможностях здоровья.

Участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения: 10 сентября 2025 года.

Место проведения:

- Государственное автономное нетиповое профессиональное образовательное учреждение Ленинградской области «Мультицентр социальной и трудовой интеграции», Ленинградская область, город Всеволожск, ул. Шишканя, д.4.

- Ленинградская область, г. Всеволожск, ул. Шишканя д. 1 (стадион).

10:30 – 11.00 - регистрация участников.

11:00 – 11:20 - торжественное открытие мероприятия.

11:30 – 15:00 - выполнение нормативов.

15:00 – 15:30 – награждение участников мероприятия, церемония закрытия.

6. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку в МАУ «Всеволожский центр ФКС» по форме, согласно приложению к настоящему положению, в срок не позднее 08.09.2025 на адрес электронной почты: vsevgto@yandex.ru с пометкой «Первые в ГТО».

Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

Информационная поддержка:

8(931) 276-88-27 – МАУ «Всеволожский центр ФКС».

7. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Испытания (тесты)	Участники
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 4 мин.)	Мужчины
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 4 мин.)	Женщины
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	Все участники

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Все участники
4.	Бег 60 м	Мужчины, Женщины VII-XIII ступени (18-49 лет)
5.	Бег 3000м (мин,с)	Мужчины VII – IX ступени (18-29 лет)
	Бег 2000м (мин,с)	Женщины VII ступени (18-19 лет)
	Бег 1000 м (мин,с)	Мужчины X-XV ступени (30-59 лет), Женщины VIII- XV ступени (20-59 лет)
6.	Стрельба из положения сидя, дистанция 10 м, из «электронного оружия»	Все участники

Перечень испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с нарушениями слуха, нарушениями зрения

Физические качества	Испытания (тесты)	Степень (возрастная группа)
1. Скоростные возможности	<u>Для лиц с нарушением слуха;</u> <u>Для лиц с остаточным зрением;</u> <u>Для лиц тотально слепых:</u> Бег на 30 м (с)	VII-XIII ступени (18-49 лет)
2. Сила	<u>Для лиц с нарушением слуха;</u> Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	VII-XV ступени (18-59 лет) VII-XIV ступени (18-54 лет) XV ступень (55-59 лет)

	<u>Для лиц с остаточным зрением:</u> Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) <u>Для лиц totally слепых:</u> Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	VII-XV ступени (18-59 лет) VII-XV ступени (18-59 лет) VII-XIII ступени (18-49 лет) XIV-XV ступени (50-59 лет)
3. Выносливость	<u>Для лиц с нарушением слуха;</u> <u>Для лиц с остаточным зрением:</u> Бег 2000 м (мин, с) Бег 3000 м (мин, с) Бег 1000 м (мин, с) <u>Для лиц totally слепых:</u>	Женщины VII ступени (18-19 лет) Мужчины VII-IX ступени (18-29 лет) Женщины VIII-XV ступени (20-59 лет) Мужчины X-XV ступени (30-59 лет)

	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)	VII-XV ступени (18-59 лет)
4. Гибкость	<u>Для лиц с нарушением слуха;</u> <u>Для лиц с остаточным зрением;</u> <u>Для лиц totally слепых:</u> Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Все участники
5. Скоростно-силовые возможности	<u>Для лиц с нарушением слуха:</u> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) <u>Для лиц с остаточным зрением:</u> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) <u>Для лиц totally слепых:</u> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	VII-XII ступени (18-44 лет) VII-XV ступени (18-59 лет) VII-XIII ступени (18-49 лет) VII-XV ступени (18-59 лет) VII-XII ступени (18-44 лет) VII-XIV ступени (18-54 лет)
6. Координационные	<u>Для лиц с нарушением слуха;</u>	

е способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (из 20 бросков)	VII-XIII ступени (18-49 лет)
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (из 10 бросков)	XIV-XV ступени (50-59 лет)
	<u>Для лиц с остаточным зрением:</u>	
	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (из 20 бросков)	VII-XIII ступени (18-49 лет)
	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (из 10 бросков)	XIV-XV ступени (50-59 лет)
	<u>Для лиц totally слепых:</u>	
	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (из 20 бросков)	VII-XV ступени (18-59 лет)

**Перечень испытаний (тестов)
для инвалидов и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА)**

Наименование физических качеств, двигательных способностей	Испытания (тесты)	Степень (возрастная группа)
1. Скоростные возможности	<u>Для лиц с поражением верхних конечностей</u> Бег на 30 м (с)	VII-IX ступени (18- 29 лет)
	<u>Для лиц с поражением нижних конечностей</u> Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) или Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	VII-IX ступени (18- 29 лет)
	<u>Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга</u> Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	VII-IX ступени (25- 29 лет)

2. Сила	<u>Для лиц с поражением верхних конечностей</u> Приседание на двух ногах (количество раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	VII-XV ступени (18-59 лет)
	<u>Для лиц с поражением нижних конечностей</u> Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	VII-XV ступени (18-59 лет)
	<u>Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга</u> Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	VII-XV ступени (18-59 лет)
3. Выносливость	<u>Для лиц с поражением верхних конечностей</u> Бег на 800 м (мин, с) Бег на 600 м (мин, с) Бег на 400 м (мин, с)	VII-IX ступени (18-29 лет) X-XIII ступени (30-49 лет) XIV-XV ступени (50-59 лет)
	<u>Для лиц с поражением нижних конечностей</u> Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или Передвижение в коляске (без учета времени, м) или Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	VII-XV ступени (18-59 лет)
	<u>Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга</u> Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с) или Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) или Передвижение в коляске (без учета времени, м) или Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	VII-XV ступени (18-59 лет)

4. Гибкость	<u>Для лиц с поражением верхних конечностей</u> Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	VII-XV ступени (18-59 лет)
	<u>Для лиц с поражением нижних конечностей</u> Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	VII-XV ступени (18-59 лет)
	<u>Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга</u> Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	VII-XV ступени (18-59 лет)
5. Скоростно-силовые возможности	<u>Для лиц с поражением верхних конечностей</u> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 сек)	VII-XIII ступени (18-49 лет)
	<u>Для лиц с поражением нижних конечностей</u> Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 сек)	VII-XIII ступени (18-49 лет)
	<u>Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга</u> Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	VII-XIII ступени (18-49 лет)
6. Координационные способности	<u>Для лиц с поражением верхних конечностей</u> Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 попыток) или Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	VII-XV ступени (18-59 лет)
	<u>Для лиц с поражением нижних конечностей</u> Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия»	VII-XV ступени (18-59 лет)

	<u>Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга</u> Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	VII-XV ступени (18-59 лет)
--	---	---------------------------------------

8. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Фестиваль проводится в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными Минспортом Российской Федерации 23 мая 2023 года.

Всем участникам мероприятия результаты нормативных испытаний ВФСК ГТО будут занесены в личный кабинет ВФСК ГТО.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медицинское сопровождение мероприятия обеспечивает спортивный врач.

Контроль безопасности участников обеспечивают сотрудники МКУ «Общественная безопасность и правопорядок».

Организаторы вправе вносить изменения в программу мероприятия.

9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно среди мужчин и женщин (по четырем возрастным категориям: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет) по наибольшей сумме очков, набранной во всех видах программы мероприятия, согласно 100-очковой таблице оценки результатов. При равенстве очков у двух и более участников преимущество получает участник, выигравший большее количество видов (по результатам), а при равенстве этого показателя – показавший лучший результат в испытании (тесте) на выносливость, по результату.

Личное первенство среди участников с ограниченными возможностями здоровья определяется по следующим нозологическим группам:

1. Для лиц с нарушением слуха, для лиц тотально слепых, для лиц с остаточным зрением.

2. Для лиц с поражением верхних конечностей, для лиц с поражением нижних конечностей, для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга.

Раздельно среди мужчин и женщин (по четырем возрастным категориям: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет) по наименьшей сумме личных мест, набранных во всех видах программы мероприятия. При равенстве очков у двух и более участников преимущество получает участник, выигравший большее количество первых мест по видам, а при равенстве этого показателя – показавший лучший результат в испытании (тесте) на выносливость, по результату.

10. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники Фестиваля, занявшие 1,2,3 место среди мужчин и женщин в программе Фестиваля, награждаются медалями, грамотами.

Все участники Фестиваля получают сувенирную продукцию с символикой ВФСК ГТО.

11. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Комитет осуществляет финансовое обеспечение спортивных соревнований и физкультурных мероприятий в соответствии с Приказом № О-20/2022 от 19.08.2022 г. «Об утверждении положения о порядке финансирования и норм расходов на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области».

Финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований, осуществляется за счет средств бюджета Ленинградской области в пределах, выделенного финансового обеспечения ГАУ ЛО ЦСП на выполнение государственного задания на 2025 год, средств бюджетов муниципальных образований Ленинградской области и внебюджетных средств других участников.

Расходы, связанные с приобретением сувенирной продукции, согласно утвержденной смете мероприятия, осуществляется за счет средств бюджета Всеволожского муниципального района Ленинградской области, в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта во Всеволожском муниципальном районе Ленинградской области» на 2025 год. Финансирование осуществляет МАУ «Всеволожский центр ФКС».

Расходы по командированию участников (проезд до места проведения и обратно) несут командирующие организации.

12. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ

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 хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с.

Испытание выполняется максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения (далее – ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к ИП (постановка рук не соответствует ИП, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

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 течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - ниже – знаком +.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4 и последующие наклоны.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
 - отсутствие касания лопатками мата;
 - размыкание пальцев рук «из замка». Замок должен быть на затылке, а не шее.
- «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза);
 - изменение прямого угла согнутых ног.

Бег 60 м (с)

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4-6 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» участники начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами до/или 400 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Судейская бригада информирует участников о последнем круге до финиша голосом или звуком колокола.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000- 2000 метров составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК»-«электронное оружие») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м

Выполняется на дистанции 10 м (мишень №8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Требования к участникам испытания. Участник обязан:

- выполнять все команды судьи и оператора;
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Стоп!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать судье о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участнику запрещается:

- на огневом рубеже брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды судьи;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;

- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

11.1. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА, С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Бег на 30 метров (с)

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ метра. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунд.

Бег на 30 выполняется с высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например, флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер) и предоставляются две беговые дорожки рядом. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 мин после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

Подтягивание 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.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на большее количество раз.

По готовности участника судья подает команду «Приступить!» для начала выполнения испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например, флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- подбородок участника ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

По готовности участника судья подает команду «Марш»! для начала выполнения испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 сантиметров, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц totally слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Испытание выполняется на максимальное количество раз в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп. Требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания (теста) «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 м до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 секунда. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.

Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет не более 15 человек, 3000 м – не более 20 человек.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например, флажками).

Для лиц totally слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер) и предоставляются две беговые дорожки рядом.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!», выстрела (сигнала).

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование). По готовности участника судья подает команду «Приступить!» для начала выполнения испытания.

При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+» (см. рисунок 1).

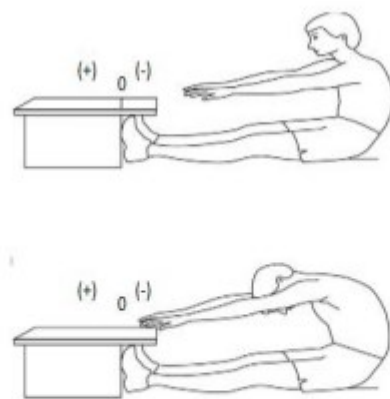


Рисунок 1 – наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 мин.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц totalmente слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка;
- задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 минуты;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. По готовности участника судья подает команду «Марш»! для начала выполнения испытания.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания (например, флажками).

Для лиц totally слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер). Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Метание теннисного мяча в цель (в озвученную цель), дистанция 6 м (количество попаданий)

Метание теннисного мяча в цель или в озвученную цель выполняется с обозначенной линии с расстояния 6 м в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания в цель используется теннисный мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество бросков в соответствии со ступенями, установленными государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания (например, флажками).

Для лиц totally слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Для лиц с нарушением зрения после команды судьи перед каждым броском подается звуковой сигнал, обозначающий местоположение мишени (длительность сигнала от 3 до 5 секунд).

Озвученная мишень может быть оборудована с помощью колокольчика и веревки соответствующей длины, позволяющей уверенно и беспрепятственно управлять звуком, или с помощью любого другого источника звукового сигнала.

Техника выполнения испытания приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Исходное положение - участник стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Допускается выполнение метания левой рукой.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

12.2. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО ДЛЯ ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУХСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ ДРУГИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Бег на 30 (с)

Бег выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием на дистанции, установленные государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ метра. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

Приседание на двух ногах (количество раз)

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, верхние конечности (протез) вдоль туловища.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Техника выполнения испытания (теста). На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, при этом верхние конечности выводятся вперед. Спина прямая. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- пятки во время выполнения приседаний отрываются от пола;
- колени во время приседаний повернуты в стороны;
- остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- угол между голенью и бедром составляет более 90°;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, верхние конечности (протез) в любом свободном удобном положении, лопатки касаются гимнастического мата, ноги в коленях согнуты под прямым углом или выпрямлены, ступни прижаты помощником к полу.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

В целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник, который в ходе выполнения испытания удерживает ноги участника за ступни и голени.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- использование верхних конечностей (протеза) в качестве дополнительной площади опоры (касание пола или мата во время выполнения испытания);
- отсутствие касания лопатками мата;
- смещение таза (поднимание таза);
- угол подъема туловища менее 70 градусов;
- остановка выполнения испытания (теста) более 5 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Бег на 800, 600, 400, 200 метров (мин, с)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 сек.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами не более 400 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь.

Количество участников в одном забеге не более 10 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. При выполнении испытания участник совершает два предварительных наклона вперед, направляя верхнюю конечность (протез) вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+» (см. рисунок 1).

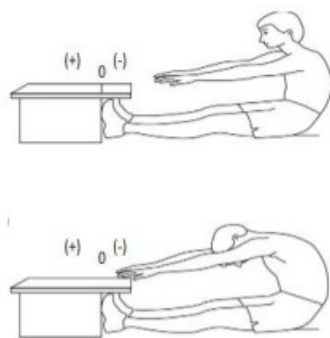


Рисунок 1 – наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе.

На ногах участника размещается произвольная горизонтальная плоскость (например, папка-планшет формата А4). По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания.

При выполнении испытания участник совершает два предварительных наклона вперед, наклоняя голову максимально вперед и вниз, не прижимая подбородок к груди.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Результат выполнения испытания фиксируется «отвесом» (измерительная лента с грузом), измеряя вертикальное расстояние от кончика носа участника до нижней точки плоскости, расположенной на ногах участника. Величина гибкости измеряется в сантиметрах (см. рисунок 2).

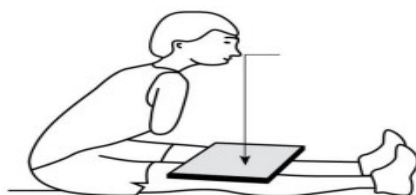


Рисунок 2 – наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- в ходе выполнения подбородок участника прижат к груди;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед обозначенной линией отталкивания.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками (протезами) допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 минута.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка;
- задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 минуты;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, верхние конечности (протез) в любом свободном, удобном положении, лопатки касаются гимнастического мата, ноги в коленях согнуты под прямым углом или выпрямлены, ступни прижаты помощником к полу.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 15 секунд, с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. В целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник, который в ходе выполнения испытания (теста) удерживает ноги участника за ступни и голени.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- использование верхних конечностей (протеза) в качестве дополнительной площади опоры (касание пола или мата во время выполнения испытания);
- отсутствие касания лопатками мата;
- смещение таза (поднимание таза);
- угол подъема туловища менее 70 градусов;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м (количество попаданий)

Испытание (тест) выполняется на стадионе или любой ровной площадке. Квадрат 1,5x1,5 м может размещаться (обозначаться) на стене или изготавливаться любым другим доступным способом. Нижняя сторона квадрата 1,5x1,5 м размещается на полу, площадь попадания ограничена по трем сторонам («футбольные ворота»).

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м выполняется с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 6 м) для соответствующих ступеней.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Удар выполняется по неподвижному мячу правой или левой ногой (по выбору участника) с обозначенной линии. Мяч посылают в квадрат 1,5х1,5 м по воздуху или по земле. Учитывается количество попаданий в квадрат. 10 попыток для соответствующих ступеней. Для выполнения испытания (теста) рекомендуется использовать мяч для игры в футбол.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- мяч установлен не на обозначенной линии;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации (количество попаданий)

Метание теннисного мяча в цель выполняется с обозначенной линии в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 6 м) для соответствующих ступеней. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания.

Техника выполнения испытания приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Исходное положение: участник стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая верхняя конечность (протез) направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Допускается выполнение метания левой рукой.

Участнику предоставляется право выполнить 10 попыток, установленных государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней.

Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- участник совершил заступ за обозначенную линию метания;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи

12.3. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО ДЛЯ ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУХСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ ДРУГИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

**Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске и метание
теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)**

Участники выполняют метание теннисного мяча на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места с обозначенной линии способом «из-за спины через плечо» правой или левой рукой. На подготовку и выполнение попытки в метании предоставляется 1 минута. Для метания теннисного мяча на дальность используется мяч весом 57 г.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Измерение производится от линии метания до места приземления теннисного мяча. Метание выполняется с использованием личной коляски (на протезе (протезах)).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью коляски (тела) обозначенной линии разметки;
- мяч не попал в сектор (коридор); - участник просрочил время, выделенное на попытку;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Руки, туловище и нижние конечности вместе выпрямлены, нижние конечности не касаются гимнастического мата.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Выполнение испытания (теста) может быть выполнено без использования протеза (протезов) нижних конечностей.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, нижние конечности не выпрямлены;
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 секунды исходного положения;
- подбородок участника ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и нижние конечности с протезом (протезами) составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. По готовности участника судья подает команду «Приступить!» на выполнение испытания.

Техника выполнения испытания Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и нижними конечностями);
- в ходе выполнения нарушение прямой линии «плечи - туловище – нижние конечности»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук; - участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)

Удержание медицинбола весом 1 кг выполняется на вытянутых перед собой руках из положения сидя (стоя), в любом удобном для участника положении. Руки вытянуты вперед в горизонтальном положении по отношению к полу, образуя угол 90 градусов между руками и туловищем.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевом суставе во время выполнения испытания;
- уменьшение-увеличение угла между руками и туловищем (опускание-поднимание рук);
- использование дополнительной опоры для удержания рук в горизонтальном положении по отношению к полу;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) и передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)

Передвижение выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью,

ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ метра. Уклон дорожки в направлении передвижения не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Передвижение выполняется на личной коляске (протезе (протезах) тестируемого или коляске, предоставленной центром тестирования (при наличии)).

Участники выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При передвижении участникам запрещается наступать (на коляске наезжать) на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется в метрах, пройденных участником от старта до финиша. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами не более 400 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь. Одновременно стартуют не более 4 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время передвижения уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- остановка участника на дистанции до финиша;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми в коленях нижними конечностями (протезами) и ступнями нижних конечностей вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности участника судья подает команду «Приступить!» для начала выполнения испытания. При выполнении испытания (теста) участник совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание нижних конечностей (протезов) в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)

Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 секунд)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются гимнастического мата, нижние конечности (протезы) расположены вместе, ступни прижаты помощником к гимнастическому мату (полу).

По готовности участника судья подает команду «Марш»! для начала выполнения испытания. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 15 секунд, стремясь коснуться локтями нижних конечностей, с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- угол подъема туловища менее 70 градусов;
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты за головой «из замка»;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)

Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя) лицом к мишени. Метание теннисного мяча в цель выполняется с обозначенной линии в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см с расстояния, установленного

государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 6 м) для соответствующих ступеней. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания.

Техника выполнения испытания приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Рекомендуется выполнять испытание в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Допускается выполнение метания левой рукой.

Испытание может выполняться сидя в коляске (на стуле). Участнику предоставляется право выполнить 10 попыток, установленных государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- участник совершил заступ за обозначенную линию метания;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»

Стрельба выполняется участниками по мишени № 8 на дистанции 10 метров. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Требования к участникам испытания

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы и оператора;
- держать оружие (макет оружия) только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия (макета оружия);
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие (макет оружия) стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию (макету оружия) и прочему оборудованию.

Участнику запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие (макет оружия), прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие (макет оружия) на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник после выстрела не произвел имитацию перезаряжания оружия (изменение, смещение позиции прицеливания);
- участник нарушил одно из указанных требований к участникам испытания.

12.4. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО ДЛЯ ЛИЦ С ТРАВМАМИ ПОЗВОНОЧНИКА И ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)

Участники выполняют метание теннисного мяча на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется правой или левой рукой с места с обозначенной линии любым удобным способом. На подготовку и выполнение попытки в метании предоставляется 1 мин.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления теннисного мяча.

Метание выполняется с использованием личной коляски.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью коляски (тела) обозначенной линии разметки;
- мяч не попал в сектор (коридор);
- участник просрочил время, выделенное на попытку;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника

Участники выполняют бросок теннисного мяча на стадионе, спортивном зале или любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности и функциональных возможностей участников.

Бросок выполняется из положения сидя в коляске с места одной или двумя руками любым возможным для участника способом. На подготовку и выполнение попытки в метании предоставляется 1 минута.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от обозначенной линии метания до места приземления теннисного мяча. Метание выполняется с использованием личной коляски. Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью коляски (тела) обозначенной линии разметки;
- мяч не попал в сектор (коридор);
- участник просрочил время, выделенное на попытку;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)

Вис на согнутых руках на перекладине выполняется из исходного положения: сидя в коляске, руки на перекладине хватом сверху выпрямлены, кисти рук на ширине плеч, ноги в коляске.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Из хвата перекладины сверху прямыми руками участнику необходимо подтянуться так, чтобы угол в локтевом суставе составлял не более 90 градусов, и зафиксировать это положение туловища на максимально возможное количество секунд. Ноги находятся в любом удобном для участника положении не касаясь коляски (пола). Засчитывается время правильной фиксации виса.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- руки в исходном положении не выпрямлены;
- угол локтевого сустава участника более 90 градусов;
- ноги участника во время фиксации касаются коляски (пола);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- явно видимое неравномерное сгибание рук при фиксации;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)

Сгибание и разгибание рук выполняется из исходного положения: сидя в коляске с упором рук на подлокотники коляски, туловище и ноги составляют угол, стопы упираются в подножки коляски.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Разгибая руки необходимо поднять туловище над сиденьем коляски с согнутыми под углом 90 градусов ногами, затем сгибая руки вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником и дополнительной фиксации коляски допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие фиксации на 1 секунду в исходном положении;
- явно видимое неравномерное разгибание рук;
- руки разгибаются в локтях не полностью;
- в ходе выполнения испытания угол между туловищем и ногами участника более 90 градусов;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)

Удержание медицинбола весом 0,5 кг выполняется из положения сидя в коляске на вытянутых перед собой руках. Руки вытянуты вперед в горизонтальном положении по отношению к полу, образуя угол 90 градусов между руками и туловищем.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

Испытание (тест) выполняется с использованием личной коляски. Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевом суставе во время выполнения испытания;
- уменьшение-увеличение угла между руками и туловищем (опускание-поднимание рук);
- использование дополнительной опоры для удержания рук в горизонтальном положении по отношению к полу;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)

Удержание волейбольного мяча выполняется обеими вытянутыми перед собой руками из положения сидя в коляске. Руки вытянуты вперед в горизонтальном положении по отношению к полу, образуя угол 90 градусов между руками и туловищем.

По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания. Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Испытание (тест) выполняется с использованием личной коляски.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевом суставе во время выполнения испытания;
- уменьшение-увеличение угла между руками и туловищем (опускание/поднимание рук);
- использование дополнительной опоры для удержания рук в горизонтальном положении по отношению к полу;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) и передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)

Передвижение в коляске выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ метра.

Уклон дорожки в направлении передвижения не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Передвижение выполняется на личной коляске тестируемого или коляске предоставленной центром тестирования (при наличии). Участники располагаются за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат от старта до финиша фиксируется в метрах.

При передвижении участникам запрещается на коляске заезжать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами или прямой отрезок пути не более 200 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках). Одновременно стартуют не более 4 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время передвижения уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- остановка участника на дистанции до финиша;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)

Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения сидя. Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах. По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания.

Техника выполнения испытания Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (рекомендованы шорты, леггинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях вместе с упором ступнями (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование). По готовности участника судья подает команду «Приступить»! для начала выполнения испытания.

Техника выполнения испытания при выполнении испытания (теста) участник совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после — со знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)

Метание в цель выполняется правой или левой рукой из исходного положения сидя в коляске лицом к мишени с обозначенной линии любым удобным способом.

Участнику предоставляется право выполнить 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- участник совершил заступ за обозначенную линию метания;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи

13. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Участие в Фестивале означает согласие участника на публикацию информации о его участии, результатах, интервью с ним, а также видео и фотоизображений с его участием в средствах массовой информации, в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

ЗАЯВКА
на участие в
областном фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди участников специальной военной операции «Первые в ГТО»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Степень	УИН участника	Номер телефона/адрес электронной почты	Место работы, должность	Виза врача
1							Допуск Подпись врача. Дата. Печать.

Участник _____ / _____
(ФИО) (подпись)

Дата «_____» _____ 2025 г.

Авторизация и регистрация на сайте ГТО

Для пользователей старше 14 лет

1 Заходим на сайт gto.ru

2 Открываем личный кабинет



3 Авторизуемся через ЕСИА (Госуслуги)



Вход через ЕСИА

4 В открывшемся окне «**Есть ли у вас действующий УИН участника?**»
выбираем «**Да**» – Авторизуемся, вводя свой УИН
выбираем «**Нет**» – Создается новый личный кабинет

5 Получение отметки о наличии знака ВФСК ГТО в личном кабинете Госуслуг:

- Открываем Госуслуги
- Переходим в раздел личные документы
- Знак отличия ГТО «**запросить**»