

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

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



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Краснодар
2021

Тестирование населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится в центрах тестирования (местах тестирования).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном Приказом Министерства спорта РФ от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование позволяет определить уровень развития физических качеств, степень сформированности прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях в соответствии с государственными требованиями ступеней комплекса.

Тестирование СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (БЫСТРОТЫ)



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**

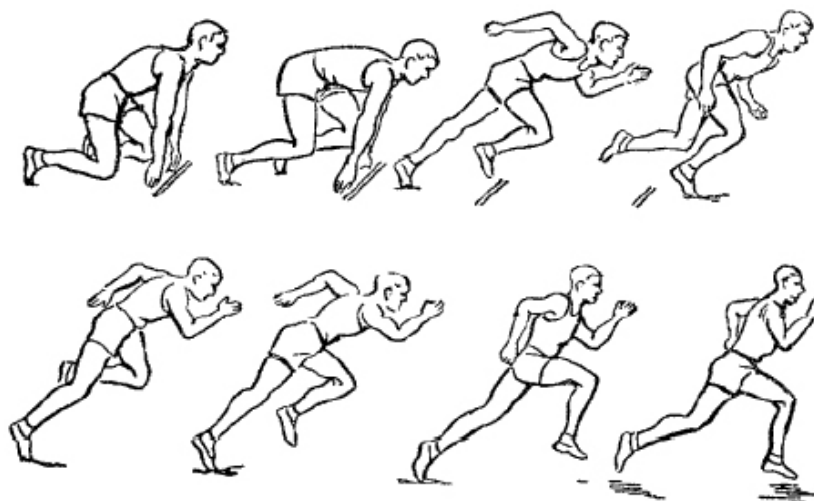


Проведение испытаний «Бег на 30, 60, 100 м»



Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (в случае отсутствия индивидуальных дорожек тестирование следует принимать или индивидуально или с учетом ширины площадки, которая для каждого участника должна составлять не менее 122 см). Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Тестирование осуществляется с использованием следующих команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». По команде «На старт!» - участники подходят к стартовой линии и принимают «стартовое положение» (низкий или высокий старт). По команде «Внимание!» - принимают удобное положение (выполняют изготовку); по команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера), участники начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания плоскости финиша какой-либо частью туловища.



Тестирование ВЫНОСЛИВОСТИ



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



Проведение испытания «Бег на 1000; 1500; 2000, 3000 м»

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

Бег на указанные дистанции выполняется с общего (без выделения индивидуальных дорожек) высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено наступание (заступание) за «бровку». Во время бега запрещается переходить на ходьбу. Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.



Проведение испытания «Смешанное передвижение на 1000, 2000 м»

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение 1, 2, 3 км на стадионе или любой ровной местности. 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. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Рекомендуется,



Проведение испытания «Скандинавская ходьба на 3 км»

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров.

Старт и финиш лучше организовать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10-15 метров.



Тестирование ГИБКОСТИ



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



Проведение испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

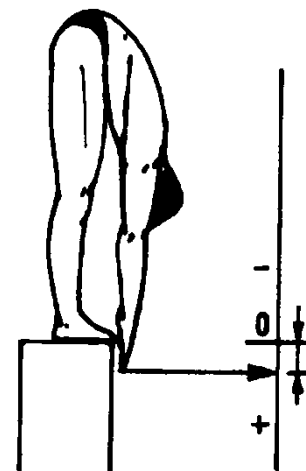
Тест выполняется в спортивной одежде, позволяющей судье определить выпрямление ног в коленных суставах. Тест выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см (целесообразно обозначение линиями).

При выполнении испытания (теста) по команде («Можно!») участник выполняет наклон, скользя пальцами рук по линейке измерения с фиксацией максимально согнутого положения в течение 2 с.

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

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- 4) расположение стоп шире 15 см



Модель организации судейства испытаний –
 наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
 на гимнастической скамье

2 - 300 - 350	- Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО	2 кат.	5 судьей ----- 1 волонтер
	- судьи на снаряде (2)	3 кат.	
	- секретарь	3 кат.	
	- судья при участниках	3 кат.	
	- помощник судьи при участниках - волонтер		

Тестирование СИЛЫ



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



Проведение испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

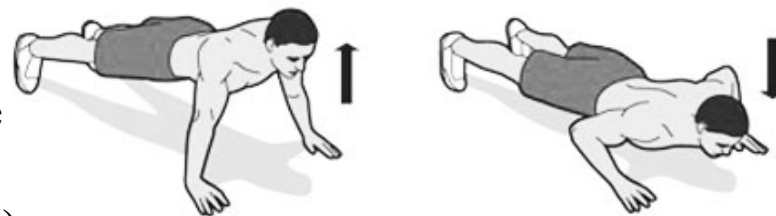
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1,0 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний (циклов движений) рук. Судья подсчитывает правильное число движений (Например: «Один!», «Два!» и т.д.). При неправильно выполненных действиях судья говорит: «Не считать!» («Нет!») и кратко указывает причину ошибки.

Ошибки:

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





Проведение испытания «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

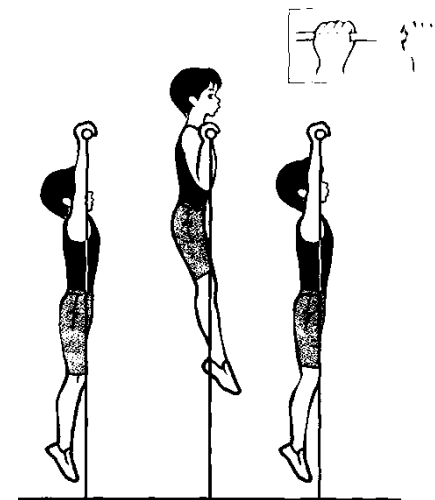
Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участнику в течение 1 мин предлагается подготовить гриф перекладины к выполнению теста. По прошествии 1 мин судья командует «Начинайте!», после которой участник должен принять неподвижное ИП и услышав команду «Можно!» приступить к выполнению испытания.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1,0 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Судья подсчитывает правильное число подтягиваний (Например: «Один!», «Два!» и т.д.). При неправильно выполненном подтягивании судья говорит: «Не считать!» («Нет!») и кратко указывает причину ошибки.

Ошибки (попытка не засчитывается) :

- 1) нарушение правил хвата, требований к ИП;
- 2) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 3) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 4) отсутствие фиксации на 1,0 с в ИП;
- 5) разновременное (поочередное) сгибание рук;
- 6) неполное выпрямление рук в локтевых суставах в висе





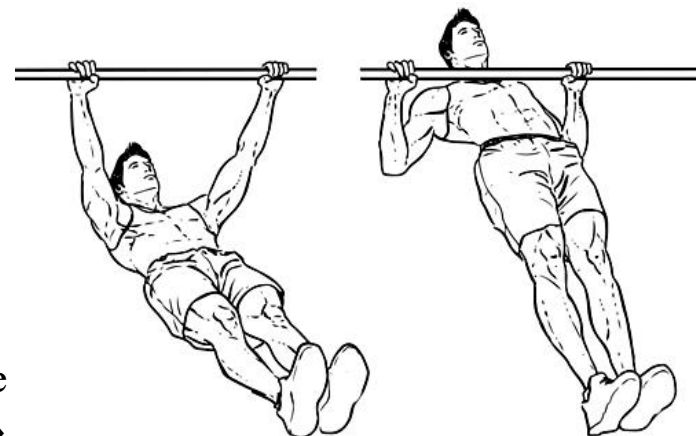
Проведение испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины составляет 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.

Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Судья подсчитывает правильное число подтягиваний (Например: «Один!», «Два!» и т.д.). При неправильно выполненном подтягивании судья говорит: «Не считать!» («Нет!») и кратко указывает причину ошибки.

Ошибки (попытка не засчитывается) :

- 1) нарушение требований к ИП;
- 2) отсутствие фиксации на 1,0 с в ИП;
- 3) разновременное (поочередное) сгибание рук;
- 4) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 5) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 6) неполное выпрямление рук в локтевых суставах в висе
- 7) нарушение прямой линии: «голова – туловище – ноги»



Модель организации судейства испытания – подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине

2 - 4 ----- 200	- Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО	2 кат.	5 - 7 судей ----- 1 волонтер
	- судьи на снаряде (2 - 4)	3 кат.	
	- секретарь	3 кат.	
	- судья при участниках	3 кат.	
	- помощник судьи при участниках - волонтер		

Проведение испытания «Рывок гири»

14

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой (допускается выполнение упражнения только 1-й рукой)

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание прекращается (команда «Стоп!») при:

- 1) технической неподготовленности испытуемого (многократное нарушение правил);
- 2) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 3) выходе за пределы помоста (за линию).

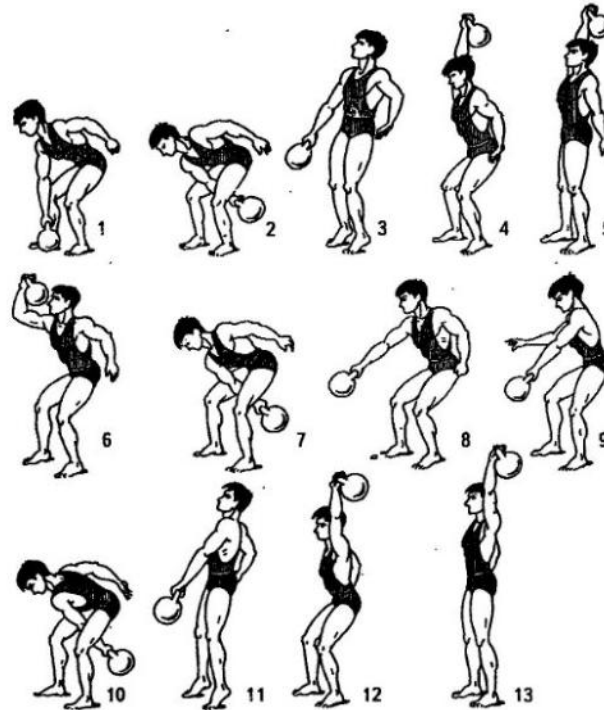
Ошибки (команда «Не считать!» движение не засчитывается, но можно продолжать испытание):

- 1) «дожим» гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; 3) изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири;
- 4) отсутствии фиксации гири над головой в верхнем положении в течение 0,5 с.

Проведение испытания «Рывок гири»

14

1 – старт; 2 – замах; 3- подрыв; 4 – подсед; 5 – фиксация; 6 – опускание; 7 – замах для перехвата; 8 – перехват (между мах); 9 – перехват (смена рук); 10 – замах другой рукой; 11 – подрыв другой рукой; 12 – подсед другой рукой; 13 – фиксация другой рукой



Модель организации судейства испытаний в рывке гири

Рывок гири	<u>2 чел.</u> одновременно 150 чел в течение дня	- Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО	категория	<u>4 судьи</u> +1 волонтер
			2 кат.	
		- Судья на втором помосте	3 кат.	
		- секретарь	3 кат.	
		- судья при участниках	3 кат.	
		- помощник судьи при участниках - волонтер	без кат.	

Тестирование СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



Проведение испытания «Прыжок в длину с места»

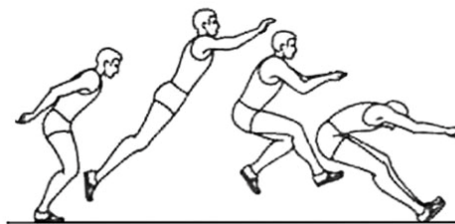
Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, включающего место для отталкивания и яму с песком. Отталкивание осуществляется одновременно двумя ногами.

После выполнения прыжка измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. Разрешается выполнять прыжки поочередно или подряд. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) приземление с последующим движением (шагом) назад;
- 4) выход из сектора в противоположную сторону (выход должен выполняться вперед или вперед - в сторону).





Проведение испытания «Прыжок в длину с разбега»

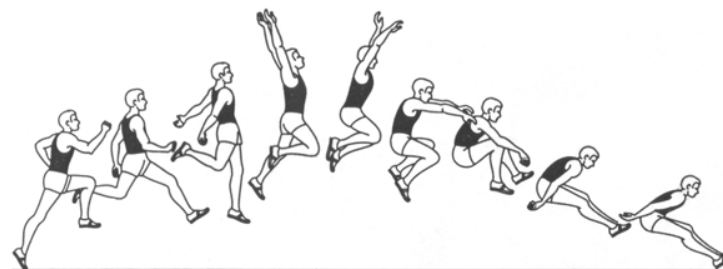
Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, включающего дорожку для разбега, место для отталкивания и яму с песком.

После выполнения прыжка измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. Разрешается выполнять прыжки поочередно или подряд. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) приземление вне ямы с песком;
- 3) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 4) приземление с последующим движением (шагом) назад;
- 5) выход из сектора в противоположную сторону (выход должен выполняться вперед или вперед - в сторону).





Проведение испытания «Метание спортивного снаряда на дальность»

Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150г , участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

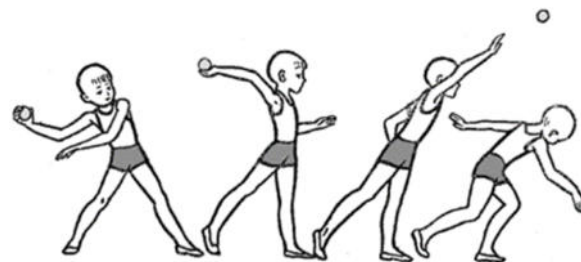
Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников, но должна иметь расстояние, обеспечивающее безопасность выполнения таких испытаний.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить поочередно или подряд три *попытки*. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

1. «Заступ» за линию метания.
2. Просрочено время (> 1 мин).
3. Приземление снаряда за пределы «коридора».
4. Запрещается покидать сектор метания до приземления снаряда.
5. Запрещено метать снаряд «с поворотом».





Проведение испытания

«Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин»

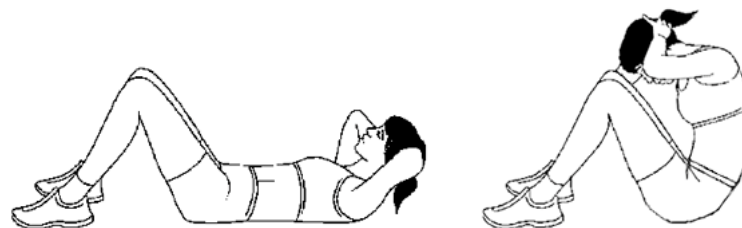
Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Упражнение выполняется по команде судьи «Можно!» (и т.п.), при котором включается секундомер. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Судья подсчитывает правильное число движений (Например: «Один!», «Два!» и т.д.). При неправильно выполненном действиях судья говорит: «Не считать!» («Нет!») и кратко указывает причину ошибки.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер или коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза к ступням или его поднимание.
- 5) поочередное касание локтями бедер или коленей.



Модель организации судейства испытания – поднимание туловища из положения лежа на спине

<u>2 - 4</u> 200 - 300	- Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО	2 кат.	<u>5 - 7 судей</u> 1 волонтер
	- судьи на снаряде (2 - 4)	3 кат.	
	- секретарь	3 кат.	
	- судья при участниках	3 кат.	
	- помощник судьи при участниках - волонтер		

Тестирование **КООРДИНАЦИОННЫХ** **СПОСОБНОСТЕЙ**



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**

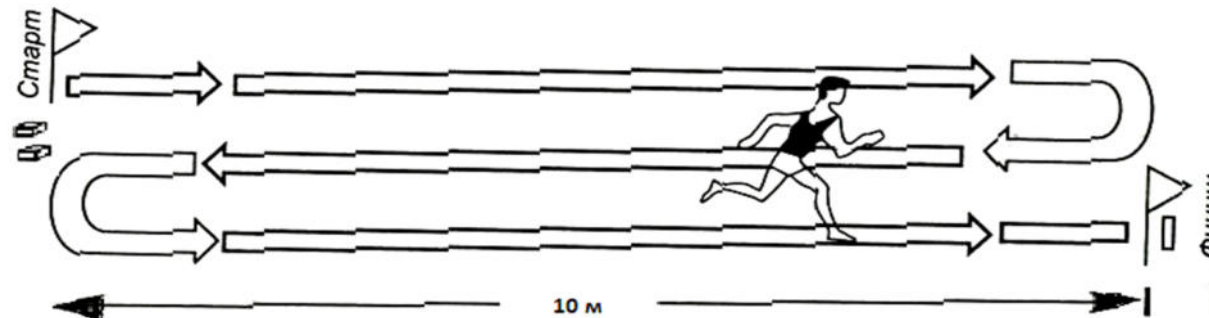


Проведение испытания «Челночный бег 3x10 м»



По команде «На старт!» участник подходит к стартовой линии и, не наступая (не заступая) на стартовую линию, принимает положение высокого старта (положение удобное для начала забега). По команде «Внимание!», несколько сгибая ноги тестируемый наклоняет корпус тела вперед и переносит вес тела на впередистоящую ногу (допустимо опираться рукой о пол).

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до противоположной линии, пересекает ее любой частью тела, возвращается к линии старта, также пересекает ее и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии финиша.



Модель организации судейства испытания – Челночный бег 3x10 м

2* ----- 300 **	- Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО	2 кат.***	6 судей ----- 1 волонтер
	- 2 судьи-хронометриста	3 кат.	
	- судья-секретарь	3 кат.	
	- судья-стартер	3 кат.	
	- судья при участниках	3 кат.	
	- помощник судьи при участниках - волонтер		

- * - одновременно проходят испытания
- ** - проходят испытания за 1 рабочий день
- *** - судейская категория



Проведение испытания «Метание теннисного мяча в цель»

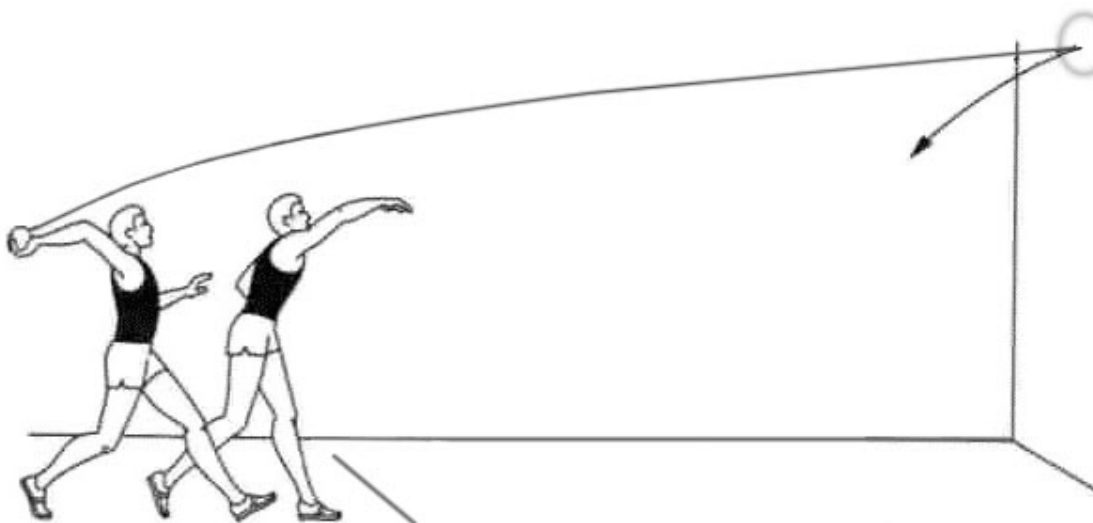
Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка: (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию метания.



Модель организации судейства испытания – метание теннисного мяча в цель

$\frac{2}{250 - 300}$	- Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО	3 кат.	$\frac{3 \text{ судьи}}{1 \text{ волонтер}}$
	- секретарь	3 кат.	
	- судья при участниках	3 кат.	
	- помощник судьи при участниках - волонтер		

Тестирование ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



Проведение испытания «Кросс на 1, 2, 3, 5 км»

7

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса, поля или на любом открытом пространстве в условиях слабопересеченной местности (отсутствие средних и больших по габаритам препятствий, крутых спусков и подъемов, сложного, неустойчивого грунта).

Передвижение выполняется с общего (без выделения индивидуальных дорожек) высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение перед стартовой линией и прекращают все движения. Используется две команды. По команде «Марш!» участники начинают передвижение.

Причины дисквалификации: сокращение дистанции, получение или оказание неразрешенной помощи; помеха другим участникам на дистанции; самовольный уход с трассы; неспортивное поведение.

Модель организации судейства испытания – Кросс (бег по пересеченной местности)

<u>15-25</u> 150- 250	- Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО	2 кат.	<u>8-9 судей</u> 2-3 волонтера
	- старший судья на финише	2 кат.	
	- судья – хронометрист	3 кат.	
	- судья на старте - стартер	3 кат.	
	- секретарь судьи на финише	3 кат.	
	- секретарь бригады	3 кат.	
	- судьи – контролеры на дистанции (1-2)	3 кат.	
	- судья при участниках	3 кат.	
	-помощники судей – контролеров– волонтеры (1-2) -помощник судьи при участниках – волонтер		

Для того, чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания участники должны выполнить разминку самостоятельно или под руководством специалиста.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется, по мнению разработчиков комплекса ГТО, в следующей последовательности:

- Оценка гибкости;
- Оценка координационных способностей;
- Оценка силы;
- Оценка скоростных возможностей;
- Оценка скоростно-силовых возможностей;
- Оценка прикладных навыков;
- Оценка выносливости.



Возможные варианты процедуры тестирования

Ступень	1-ый день	2-ой день	3-ий день
I (6-8 лет)	Метание мяча в цель, бег 30 м (3x10м), прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед. Или: Бег 30 м (челночный бег 3x10м), прыжок в длину с места, наклон вперед, подтягивание Или: Метание мяча в цель, бег 30 м (3x10м), прыжок в длину с места, подтягивание. Или: Метание мяча в цель, бег 30 м (3x10м), подтягивание.	Бег на 1000 м Метание мяча в цель, бег на 1000м Наклон вперед, бег на 1000 м Прыжок в длину с места, смешанное передвижение на 1000 м	Плавание, бег на лыжах (смешанное передвижение).
II (9-10 лет)	Бег 60 м, прыжок в длину с места (с разбега), наклон вперед, подтягивание (сгибание-разгибание рук). Или: Метание мяча, бег 60 м, прыжок в длину с места (с разбега), подтягивание (сгибание-разгибание рук) Или: Бег 60 м, наклон вперед, подтягивание (сгибание-разгибание рук).	Челночный бег, метание мяча, бег на 1000 м. Челночный бег, наклон вперед, бег на 1000 м. Челночный бег, прыжок в длину с места (с разбега), бег на 1000 м	Плавание, бег на лыжах (кросс) в отдельный день
III (11-12 лет)	Бег 60 м, прыжок в длину с места (с разбега), наклон вперед, подтягивание (сгибание-разгибание рук). Или: Метание мяча, наклон вперед, подтягивание (сгибание-разгибание рук), прыжок в длину с места (с разбега).	Челночный бег, метание мяча, бег 1500м (2000 м). Челночный бег, бег 60 м, бег на 1500м (2000 м).	Стрельба, плавание, бег на лыжах (кросс), туристский поход в отдельный день
IV (13-15 лет)	Бег 60 м, прыжок в длину с места (с разбега), подтягивание (сгибание-разгибание рук), наклон вперед, поднимание туловища. Или: Метание мяча, наклон вперед, подтягивание (сгибание-разгибание рук), прыжок в длину с места (с разбега), поднимание туловища	Челночный бег, метание мяча, бег на 1500м (2000 м) Челночный бег, бег на 30 или 60 м, Бег на 1500 м или 2000 м.	Стрельба, плавание, бег на лыжах (кросс), туристский поход в отдельный день

Возможные варианты процедуры тестирования

V (16-17 лет)	<p>Стрельба, бег 100 м, прыжок в длину с места (с разбега), подтягивание (рывок гири, сгибание-разгибание рук), наклон вперед поднимание туловища.</p> <p style="text-align: center;">Или:</p> <p>Метание снаряда, наклон вперед, подтягивание (рывок гири, сгибание-разгибание рук), прыжок в длину с места (с разбега), поднимание туловища</p>	<p>Челночный бег, метание снаряда, Бег на 2000 м или 3000 м.</p> <p>Челночный бег, бег на 30, 60 или 100 м Бег на 2000 м или 3000 м.</p>	<p>Плавание, бег на лыжах (кросс), туристский поход в отдельный день</p>
VI (18-29 лет)	<p>Бег на 30, 60 или 100 м, прыжок в длину с места (с разбега), подтягивание (рывок гири, сгибание-разгибание рук), поднимание туловища, наклон вперед.</p> <p style="text-align: center;">Или:</p> <p>Метание снаряда, наклон вперед, подтягивание (рывок гири, сгибание-разгибание рук), прыжок в длину с места (с разбега), поднимание туловища</p>	<p>Челночный бег, метание снаряда, Бег на 2000 м или 3000 м.</p> <p>Челночный бег, бег на 30, 60 или 100 м Бег на 2000 м или 3000 м</p>	<p>Стрельба, плавание, бег на лыжах (кросс), туристский поход в отдельный день</p>
VII (30-39 лет)	<p>Бег на 30 м или 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание (рывок гири, сгибание-разгибание рук), поднимание туловища</p> <p style="text-align: center;">Или:</p> <p>Метание снаряда, наклон вперед, подтягивание (рывок гири, сгибание-разгибание рук), прыжок в длину с места, поднимание туловища</p>	<p>Бег на 2000 м или 3000 м. Наклон вперед.</p> <p>Бег на 30 м или 60 м, Бег на 2000 м или 3000 м.</p>	<p>Стрельба, плавание, бег на лыжах (кросс), туристский поход в отдельный день</p>
VIII (40-49 лет)	<p>Бег на 30 м или 60 м, подтягивание (рывок гири, сгибание-разгибание рук), поднимание туловища</p> <p style="text-align: center;">Или:</p> <p>Бег на 30 м или 60 м, наклон вперед, подтягивание (рывок гири, сгибание-разгибание рук).</p>	<p>Бег на 2000 м Наклон вперед.</p> <p>Поднимание туловища. Бег на 2000 м</p>	<p>Стрельба, плавание, бег на лыжах (кросс), туристский поход в отдельный день 36</p>



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !

