УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта
Российской Федерации
_____ О.В. Матыцин
«__» _____ 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Москва 2023

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА» (ФГБОУ ВО «СГУС»)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

(к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117)

Москва 2023

Авторский коллектив:

Бобкова Е.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, спортивный судья всероссийской категории по легкой атлетике

Зюрин Э.А. – кандидат педагогических наук

Якушев Д.С. – кандидат педагогических наук, доцент

Козлов В.В. – заслуженный тренер России по плаванию

Малыгин А.В. – спортивный судья всероссийской категории по полиатлону

Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор, ЗТ РСФСР, ЗРФК РФ

Ломакина Е.В. – исполнительный директор Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

Цуранов А.С.

Карпов А.А.

Сорокин А.В.

Петрук Е.Н.

Мальцев Д.А

Методические рекомендации предназначены для организации мероприятий по выполнению населением Российской Федерации нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) в Центрах тестирования комплекса ГТО. Могут быть использованы в практической деятельности федеральных, региональных и муниципальных органов власти для организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий, разработки программ занятий для населения от 6 лет и до 70 лет старше по подготовке к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, в деятельности специалистов различного профиля работающих с населением, а также для лиц, занимающихся физической культурой самостоятельно.

Рекомендуется в качестве пособия для подготовки судей Центров тестирования ВФСК ГТО, в образовательном процессе в рамках подготовки направления «Физическая культура и спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 5

1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) 5

2. Порядок организации тестирования качества быстроты (скоростные возможности) 12

2.1. Бег на 10, 30, 60, 100 метров 12

3. Порядок организации тестирования качества силы 13

3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 13

3.2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 14

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 15

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула) 16

3.5. Рывок гири 16

4 Порядок организации тестирования качества выносливости 18

4.1. Шестиминутный бег 18

4.2. Бег на 1 000 м, 1 500 м, 2 000 м 3 000 м 19

4.3. Смешанное передвижение 1000, 2000,3000 м 20

4.4. Скандинавская ходьба 20

4.5. Бег на лыжах (ходьба на лыжах, передвижение на лыжах) 1 км, 2 км, 3 км, 5км 21

4.6. Кросс (бег по пересеченной местности) 2км, 3км, 5 км 23

4.7. Смешанное передвижение по пересеченной местности 24

5. Порядок организации тестирования качества гибкость 25

5.1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 25

6. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей 26

6.1. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу 26

6.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 26

6.3. Метание мяча весом 150 г 27

6.4. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г 28

6.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине 29

7. Порядок организации тестирования координационных способностей 29

7.1. Челночный бег 3х10 метров 29

7.2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м 30

8. Порядок организации тестирования прикладных навыков 31

8.1. Плавание 31
8.2. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытыми диоптрическим прицелом 32
8.3. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом 32
8.4. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» – «электронное оружие») из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м 35
8.5. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» – «электронное оружие») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м 35
8.6. Туристский поход с проверкой туристских навыков 38
8.7. Самозащита без оружия 45

Введение

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением Российской Федерации нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка 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) комплекса ГТО, утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н (далее – Порядок медосмотра).

Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным в комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

1. Общий порядок организации тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)

Организация и **проведение тестирования** населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (далее – центр тестирования), созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в порядке, утвержденном приказом

Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2015 г. № 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них» или в организациях, наделенных соответствующими полномочиями согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2015 г. № 1218 «Об утверждении порядка наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются в соответствии с Порядком тестирования, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО **www.gto.ru**. Допускается оказание содействия сотрудниками центра тестирования в регистрации участника при его личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком тестирования, допускается прием личных и коллективных заявок (трудовые коллективы, классы, учебные группы).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников. График проведения тестирования с указанием мест тестирования составляется центром тестирования.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- наличие заявки на прохождение тестирования;

- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Интернет-портале комплекса ГТО;

- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации и внесенными им сведениями о себе;

- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет – свидетельства о рождении либо его копии);

- наличие и предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Порядком медицинского допуска.

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования (школы), образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе медицинское заключение для допуска к выполнению испытаний комплекса ГТО не требуется;

- письменное согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- отсутствие заявки на прохождение тестирования;

- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на портале;

- несоответствие личности участника лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;

- отсутствие документа, удостоверяющего личность;

- отсутствие медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, либо к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- отсутствие согласия законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;

- ухудшение его физического состояния до начала тестирования;

- отсутствие спортивной формы;

- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей);

- явная физическая и техническая неподготовленность к участию в тестировании (незнание правил и порядка выполнения упражнений).

Участник не может пользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно на месте проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования обеспечивают необходимые меры общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В случае, если участник не выполнил норматив испытания комплекса ГТО на результат соответствующий знаку отличия, он имеет право один раз в отчетный период пройти повторное тестирование, но не ранее чем через 45 календарных дней со дня совершения первой попытки выполнения норматива испытания согласно приказу Минспорта России от 11.01.2019 г. № 7 «О внесении изменения в порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». График проведения повторного тестирования определяется центром тестирования.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) участникам оглашаются их результаты.

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО оформленных в установленном порядке и внесенным в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО.

Приказом Минспорта России от 28.01.2016 г. № 54 установлен отчетный период выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса с 1 января по 31 декабря. При этом выгрузка из всероссийской электронной базой данных, относящихся к комплексу ГТО сведений о лицах, выполнивших

нормативы испытаний (тестов) на золотой знак отличия, а также на серебряный или бронзовый, при условии подписания электронной формы заявления на выдачу знака отличия, в личном кабинете участника осуществляется автоматически 1 (первого) числа месяца, следующего за отчетным календарным кварталом.

Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов», определенная Минспортом России в качестве уполномоченной организации по внедрению и реализации комплекса ГТО на территории Российской Федерации (далее – Федеральный оператор ГТО) обеспечивает рассылку сведений о лицах, успешно выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, по итогам каждого календарного квартала в адрес Региональных операторов комплекса ГТО не позднее 3 рабочих дней с момента выгрузки таких сведений для последующего оформления регионального приказа «о награждении бронзовыми и серебряными знаками отличия комплекса ГТО» и формирует сводный протокол для направления в Минспорт России с последующим оформлением приказа «о награждении золотыми знаками отличия комплекса ГТО».

Повторное награждение знаком отличия того же достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется (при выполнении участником нормативов испытаний (тестов) в текущей возрастной ступени с результатами, соответствующими номиналу знака отличия ниже, ранее присвоенному в текущей возрастной ступени, знак меньшего достоинства не присваивается).

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления, центры тестирования комплекса ГТО оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного

образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО. Для того, чтобы участники могли эффективно 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.

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организованно в составе группы. Одежда и обувь участников – спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний, для оценки:

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

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Перечень испытаний (тестов) для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:

1) Челночный бег 3х10 м – определение развития координационных способностей.

2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м – определение развития координационных способностей.

3) Бег 10, 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.

4) Прыжок в длину с места – определение развития скоростно-силовых возможностей.

5) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – определение развития силы.

6) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – определение развития гибкости.

7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность – определение скоростно-силовых возможностей.

8) Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу – определение развития скоростно-силовых возможностей.

9) Поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение скоростно-силовых возможностей.

10) Шестиминутный бег, бег 1 000, 1 500, 2 000, 3 000 м – определение развития выносливости.

11) Смешанное передвижение 1000 м, 2000 м – определение развития выносливости.

12) Скандинавская ходьба 3000 м – определение развития выносливости.

13) Бег на лыжах, передвижение на лыжах – определение развития выносливости.

14) Бег по пересечённой местности (кросс) – определение развития выносливости.

15) Смешанное передвижение по пересеченной местности – определение развития выносливости.

16) Плавание 12, 18, 25, 50 м – овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится только после предварительного обучения плаванию.

17) Стрельба из пневматической винтовки («электронного оружия») из положения сидя и положения стоя – овладение прикладными навыками. Тестирование навыкам стрельбы необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.

18) Самозащита без оружия – овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.

19) Туристский поход с проверкой туристских навыков – овладение прикладными навыками.

2. Порядок организации тестирования качества быстроты (скоростные возможности)

2.1. Бег на 10, 30, 60, 100 метров

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

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

Техника выполнения испытания

Бег на 10 и 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – 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, в т.ч. создавая помехи другому участнику;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);

- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

3. Порядок организации тестирования качества силы

3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);

- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;

- магнезия;

- наждачная бумага;

- материя для протирки грифа перекладины;

- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;

- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания

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 на 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, в верхнем положении, 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.

3.2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников II – XV ступеней – 90 см по верхнему краю.

Техника выполнения испытания

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания.

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, отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами;

- нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше уровня грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Техника выполнения испытания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: 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.

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 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула)

В возрастной группе 60-69 лет (XVI-XVII ступени) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (соответствующую ГОСТ Р 57542-2017), в возрастной группе 70 лет и старше (XVIII ступень) – о сиденье стула (не ниже 45 см). Допускается вместо стула использовать тумбу, куб, стол высотой от 45 до 50 см и шириной не менее 50 см. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

3.5. Рывок гири

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости, готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и

принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». По команде судьи «Старт» участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 с. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в случае:

- использования каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастических накладок;

- использования канифоли для подготовки ладоней;

- постановки гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

- выхода за пределы помоста;

- многократного нарушения правил тестирования (техническая неподготовленность).

4. Порядок организации тестирования качества выносливости

4.1. Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20-50-100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.

Техника выполнения испытания

Испытание 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.

За минуту до окончания времени подается команда «Пошла завершающая минута», по завершению 6-ти мин подается команда «Стоп. Время!», после которой участники забега должны остановиться на месте поступления команды.

Положение опорной ноги определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут судьи. Участникам разрешается один раз переходить на ходьбу во время тестирования, преодолев дистанцию не более 10 м.

Максимальное количество участников в одном забеге составляет 10 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник сошёл с дистанции, покинул место тестирования.

4.2. Бег на 1 000 м, 1 500 м, 2 000 м 3 000 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 ФИО участника, тот называет свой номер.

Техника выполнения испытания

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 с.

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 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м – 20 человек.

4.3. Смешанное передвижение на 1000, 2000, 3000 м

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на 1000, 2000, 3000 м проводится на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет ФИО участника, тот называет свой номер.

Техника выполнения испытания

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. Участникам II ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, темп каждый участник выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге 20 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник сошёл с дистанции, покинул место тестирования.

4.4. Скандинавская ходьба

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 3 метров.

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

Техника выполнения испытания.

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет осуществлять контроль над палкой.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносится противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Участники объединяются в заходе с учетом пола и ступени комплекса ГТО.

Максимальное количество участников в одном заходе 15 человек.

Все результаты остаются предварительными пока не проверены листки контролеров по дистанции.

При необходимости участникам могут быть предоставлены палки, высота которых подбирается с учетом роста. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,66 (±5см). Допускается использовать перчатки во время ходьбы.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования.

4.5. Бег на лыжах (ходьба на лыжах, передвижение на лыжах) 1 км, 2 км, 3 км, 5км

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.

Если температура в самой холодной точке трассы ниже -20˚С (в районах средней и южной полосы Российской Федерации) или -25˚С (в северных и приравненных к ним районах), судейская бригада по тестированию должна принять решение о переносе или отмене соревнования. При сложных погодных условиях (например, сильный ветер, высокая влажность воздуха, сильный снегопад, высокая температура), судейская бригада имеет право отменить проведение тестирования.

Тестирование проводится в двух формах: групповое (масс-старт) – максимальное количество участников в забеге 20 человек; индивидуальное (индивидуальный старт). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контролеров по дистанции.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования.

4.6. Кросс (бег по пересеченной местности) 2км, 3км, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости.

Трассы не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судейских бригад, медицинской службы.

Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размечаются разноцветными флажками, гирляндами с обеих сторон.

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определённой длины (желательно кратной 500 м) с отметками через каждые 100-200 м, шириной не менее 5 метров.

В соответствии с числом участников, место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

Техника выполнения испытания

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. Результат фиксируется по пересечению финишной линии участниками. Все результаты остаются предварительными пока не проверены листки контролеров по дистанции.

Максимальное количество участников в забеге 20 человек.

4.7. Смешанное передвижение по пересеченной местности

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет ФИО участника, тот называет свой номер.

Техника выполнения испытания

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 уровня физической подготовленности. При чередовании ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски можно было преодолевать бегом, а подъемы шагом.

При беге под гору следует сохранять прямолинейное (вертикальное) положение туловища, ногу ставить загребающим движением сверху-вниз под себя, исключая «натыкание» на нее.

Последовательность сочетания двигательных действий:

1) прохождение дистанции начинается с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег;

2) в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;

3) при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Допускается начинать прохождение дистанции бега.

Максимальное количество участников в забеге 20 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время преодоления дистанции создает помехи другим участникам;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования
- участник более половины дистанции прошел шагом.

5. Порядок организации тестирования качества гибкость

5.1. 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. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30-40 см вниз, «0» - верхний край скамьи.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Техника выполнения испытания

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-й и последующие наклоны.

6. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей

6.1. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу

Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м.

Техника выполнения испытания

Участник встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию обозначающую площадку метания.

6.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Техника выполнения испытания

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

Ошибки, в результате которых испытание 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 к месту отталкивания.

6.3. Метание мяча весом 150 г

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г. на стадионе в метательном секторе или любой ровной площадке в коридор шириной от 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Техника выполнения испытания

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

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 мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;

- мяч не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды спортивного судьи;

- истекало время, отведенное на попытку.

6.4. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

Участники VI-XI ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Техника выполнения испытания

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

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. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;

- снаряд не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды спортивного судьи;

- истекло время, отведенное на попытку.

6.5. 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 для I ступени за 30 с, со II по XVIII ступени за 1 мин и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

При наличии специализированного оборудования для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

7. Порядок организации тестирования координационных способностей

7.1. Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. Рекомендуется

осуществлять тестирование в соревновательной борьбе. В забеге участвуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

7.2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м для I ступени и 6 м для II ступени в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога вперед. Мяч в правой, на уровне лица. Левая рука направлена вперед-вниз.

Отводя правую руку прямо-назад выполнить бросок в цель, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

8. Порядок организации тестирования прикладных навыков

8.1. Плавание

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Техника выполнения испытания

Способ плавания – вольный стиль. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Дети 6-7 лет выполняют испытание на двух крайних дорожках бассейна, старт осуществляется из воды с мелкой части. Дистанция размечается отметками на бортике или специально оборудованных местах на водоемах. В обязательном порядке к каждому участнику приставляется спасатель (судья, участвующий в тестировании), отслеживающий прохождение дистанции участником с бортика, сопровождающий его до завершения испытания и выхода из воды. Участник, пересекший разметку отрезка дистанции какой-либо частью тела или коснувшийся противоположного бортика (отметки), считается выполнившим испытание. Разрешается касание дна ногами.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо отталкивание от дна бассейна;

- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;

- использование приспособлений, способствующих увеличению скорости плавания.

8.2. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытыми диоптрическим прицелом

Выполняется участниками IV-XV возрастной группы на дистанции 10 м (мишень №8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

8.3. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом

Выполняется участниками IV-XV возрастных групп на дистанции 10 м (мишень №8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

Требования к пневматической винтовке с открытым прицелом

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с прицельным приспособлением открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка), с дульной энергией до 7,5 дж, весом до 4 кг.

Требования к пневматической винтовке с диоптрическим прицелом

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с диоптрическим прицельным приспособлением, с дульной энергией до 7,5 дж, весом до 5,5 кг.

Требования к помещению (участку местности) проведения испытаний

Помещения и участки местности, предназначенные для проведения испытаний по стрельбе из пневматической винтовки, должны соответствовать требованиям Приказа Минспорттуризма России от 27.04.2012 № 403.

Участник обязан:

- выполнять все команды судьи на огневом рубеже;

- 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.

Участникам 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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заряжание оружие без команды судьи;

- начало стрельбы без команды судьи.

Алгоритм действия старшего судьи по обеспечению безопасности

Перед началом стрельбы:

- проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания;

- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться в отсутствии предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;

- проверяет наличие и состояние оружия и пулек, определяет место выдачи свинцовых пулек;

- подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы;

- производит расчет стреляющих на смены;

- указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения;

- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы:

- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;

- распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки);

- дает распоряжение на подачу команды – «Огонь!»;

- следит, чтобы на огневом рубеже не было посторонних лиц, исключая участников стреляющей смены;

- по окончании стрельбы командует – «Стоп!», «Разряжай!» и проверяет выполнение команды;

- подает для стреляющей смены команду – «Встать!»;

- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

По окончании стрельбы:

- организует сбор и сдачу оставшихся пулек;

- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;

- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;

- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;

- проверяет оружие, оставшиеся пульки;

- приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;

- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) судьи;

- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до команды – «Огонь!»;

- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей;

- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;

- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;

- находиться на огневом рубеже посторонним;

- оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды судьи;

- производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пулек должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Заряжание оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы – «Заряжай!».

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

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

Выполняется участниками IV-XV возрастной группы на дистанции 10 м (мишень №8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

8.5. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» – «электронное оружие») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м

Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

Стрелковый электронный компьютерный тренажер (комплекс) («ЭКК» – «электронное оружие») – аппаратно-программный комплекс, позволяющий объективно оценивать стрелковые навыки испытуемых в рамках ВФСК ГТО.

Требования к стрельбе с применением «электронного оружия»:

а) в качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка) весом до 4 кг или массогабаритные макеты (МГМ) автомата Калашникова со штатными прицельными приспособлениями.

б) производство и фиксация «выстрела» используемого оружия должны происходить при срабатывании штатного ударно-спускового механизма (УСМ) или его имитатора, и сопровождаться соответствующими тактильными и звуковыми ощущениями у стрелка;

в) подготовка оружия к каждому следующему выстрелу не может быть произведена без изменений в изготовке стрелка, т.е. должна производиться со смещением и/или отрывом локтей от поверхности стола, или стойки при взводе боевой пружины, взводе УСМ или его имитатора пневматической винтовки, либо «передергивании» затвора на ММГ АК;

г) программное обеспечение комплекса должно позволять производить поправки по результатам пробных выстрелов каждого испытуемого в соответствии с действующими рекомендациями;

д) комплексы, в которых используются источники лазерного излучения, должны иметь соответствующие сертификаты безопасности;

е) диапазон работы оптических и лазерных излучателей не должен располагаться в видимой человеком части спектра.

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 рубеже.

Порядок проведения теста

Судья при участниках формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд судьи на огневом рубеже. (Рекомендуется оснастить исходный рубеж соответствующими плакатами).

По команде судьи на огневом рубеже «Очередная смена – приглашается на огневой рубеж!» участники подходят к судье компьютерного определения результатов стрельбы (далее – оператор), предъявляют свои учетные карточки.

Оператор дает указание участникам – какие позиции (номера щитов) они должны занять по команде судьи на огневом рубеже и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих позиций (щитов) и по команде судьи на огневом рубеже «Приготовиться!» и «Без команды выстрелы не производим!» занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Судья на огневом рубеже оценивает правильность изготовки, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные коррективы. Оператор в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные коррективы в изготовку и прицеливание.

Судья на огневом рубеже подает команду «Заряжай! Огонь!». Оператор одновременно инициирует на компьютере начало отсчета времени на пробные выстрелы. По окончании времени, отведенного на пробные выстрелы или

выполнение пробных выстрелов всеми участниками смены, оператор сигнализирует (говорит) судье на огневом рубеже, и тот подает участникам команду «Стоп, разряжай!».

По команде «Стоп!» участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматически или оператор вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости – после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене судья на огневом рубеже подает команду «Пять зачетных выстрелов!», «Заряжай!», «Без команды не стрелять!». После этого оператор инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу судья на огневом рубеже дает команду «Огонь!».

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор сигнализирует судье на огневом рубеже, и тот подает команду «Прекратить стрельбу! Положить оружие!».

По команде судьи на огневом рубеже «Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!» участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

8.6. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее – «Туристский поход») проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями комплекса ГТО с IV по XV ступени, и проверки туристских навыков при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы,

грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов, и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», а также лица, имеющие звание «Туристский организатор», «Инструктор детско-юношеского туризма» или «Инструктор туризма».

Испытание «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III-V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе.

Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III-VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода.

Должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- в случае потери ориентировки;
- в случае получения травмы или заболевания.

Должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;

- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;

- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;

- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;

- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;

- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;

- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Место тестирования

Проведение испытания проводится как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;

- было соблюдено равенство условий для всех участников.

Форма одежды и требования к снаряжению

Одежда и обувь должны обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьей при группе участников.

В случае неисправности снаряжения участник к тестированию не допускается.

Техническое обеспечение группы на маршруте

Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках туристской группы.

Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Критерии оценки вида испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

Для выполнения вида испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» необходимо преодолеть дистанцию в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО и продемонстрировать владение туристскими навыками:

- на бронзовый знак отличия необходимо продемонстрировать владение не менее чем 3 навыками;

- на серебряный знак отличия – не менее чем 5 навыками;

- на золотой знак отличия – не менее чем 7 навыками.

Перечень прикладных навыков

Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2-х, 3-х местные палатки (типа

«домик» или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа «домик» – до 10 минут, каркасной – до 15 минут.

Укладка рюкзака

Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.

Разведение костра (без учета времени на заготовку дров).

По выбору организаторов:

- типы костров (нодья, таежный и т.д.)

- методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).

Время выполнения задания – 10 минут.

Возможные варианты выполнения задания:

1. Вскипятить воду. Количество воды в котелке – 1 литр; если вода пролита, то ее доливают до этого объема.

2. Пережигание нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30-50 см.

Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну спичку.

Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, доведение до состояния «белого ключа».

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов):

Подъем, траверс, спуск по травянистому склону

Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров.

Подъем по склону с альпенштоком

Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

Переправа по заранее уложенному бревну

Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

Траверс, спуск по склону с альпенштоком

Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность каждого участка до 40 метров.

Преодоление заболоченного участка по кочкам

Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Преодоление болота по жердям (сланям, гати)

Протяженность этапа 20-25 метров.

Преодоление чащобного, буреломного участка

Длина чащобного участка (завала) – до 20 метров.

Переправа по бревну с перилами (веревками)

Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.;

Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревок)

Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

Вязка узлов

Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

Навыки ориентирования

Тестируемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов,

- или принять участие в соревнованиях по ориентированию.

Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание:

- рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);

- отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки пострадавшего – один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Экологические навыки:

- утилизация, сбор и вынос мусора;

- восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;

- расчистка и благоустройство родников.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.

Проверка навыков

Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

В центрах тестирования проверку навыков рекомендуется проводить в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.

Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды.

Отчетным документом о совершении туристского похода является:

- приказ по образовательной организации о совершении похода;

- маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца;

- протокол о приемке туристских навыков для III-VII ступеней;

- протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершенном

походе), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается выполнение норм золотого знака отличия.

На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует протокол по виду испытания (тесту) «Туристский поход» установленного образца.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.;
- использование посторонней помощи;
- действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;
- невыполнение требований судей.

8.7. Самозащита без оружия

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО.

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» для участников IV и V ступеней выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами). Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» для участников VI-IX ступеней выполняется на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием, земля, песок).

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема начисляются очки:

1 очко – при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок;

2 очка – при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки;

3 очка – при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (12-13 лет)

1) Самостраховка при падении назад на спину перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);

– одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

– неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– удар головой о поверхность покрытия;

– одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

– неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– падение на выпрямленные руки;

– касание поверхности лицом или туловищем;

– касание поверхности коленями.

4) Удержание сбоку с захватом двух рук

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнен захват двух рук ассистента;

– туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

– ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

5) Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнен захват двух рук ассистента;

– туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

– ноги участника не выполняют обвивающее движение ног ассистента.

6) Рычаг локтя после выполнения удержания сбоку

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– неправильно выполнен захват атакующей руки ассистента за запястье;

– туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

– бедро, через которое участник выполняет болевой прием, прижато к ковру.

7) Узел локтя ногой после выполнения удержания сбоку (заправляя руку в подколенный сгиб)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– участник не выполняет активное встречное движение ногой при заведении предплечья ассистента в подколенный сгиб;

– угол между плечом и предплечьем атакуемой руки ассистента, а также угол между голенью и бедром участника составляют 90 градусов и более;

– участник не выполняет встречное движение тазом и рукой, контролирующей голову ассистента.

8) Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

– туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

– ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

9) Бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– атакуемая нога ассистента не загружена;

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

– после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).

10) Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);

– после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени (14-15 лет)

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– запрокидывание головы;

– одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

– неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком через плечо

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

– удар или касание головой поверхности;

– неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;

– ноги при приземлении соединены;

– излишнее сгибание ног в коленях.

4) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;

– участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

– участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

5) Рычаг локтя захватом руки между ног

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

– ноги участника не фиксируют плечо ассистента;

– направление усилий участника при выполнении болевого приема ошибочно.

6) Рычаг локтя в положении стоя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье и плечо участника не прижимает плечо ассистента к своему туловищу;

– участник выполнят передвижения вокруг ассистента, а не выводит его из равновесия за счёт рывка за руку и болевого воздействия;

– ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение выпада вперед).

7) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;

– после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через бедро

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

– после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Самозащита в положении лежа. Противник атакует со стороны ног. Ответное действие – рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

– ноги участника не фиксируют плечо ассистента;

– направление усилий участника при выполнении болевого приема ошибочно.

10) Самозащита в положении лежа

Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывая ассистента, вставание.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не фиксируются плечо и нога ассистента, в сторону которых осуществляется уход через мост;

– отсутствует активный подбив тазом тела ассистента при сбрасывании его;

– участник остался на коленях.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (16-17 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– запрокидывание головы;

– одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

– неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– касание головой поверхности пола;

– одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

– неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– падение на выпрямленные руки;

– касание поверхности лицом или туловищем;

– касание поверхности коленями.

4) Рычаг кисти

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнен захват кисти ассистента двумя руками за запястье и упор в тыльную часть кисти;

– участник не выполняет движение назад, увлекая за собой ассистента и растягивая атакуемую руку;

– атакуемая рука не развернута ладонью параллельно полу, образуя 90 градусов между плечом и предплечьем.

5) Бросок захватом двух ног

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– отсутствует выведение из равновесия (толчок плечом в солнечное сплетение ассистента и однвременный рывок ног руками);

– участник сбрасывает ассистента себе на колени;

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности рукой или коленом).

6) Зацеп голенью изнутри

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– участник переносит вес на атакующую конечность, исключая возможность выполнения броска зацепом;

– участник не выполняет действий руками по выведению из равновесия (теряет контроль);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Бросок через спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

– после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки (разноимённой).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от захвата;

– потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;

– не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

9) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки (одноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг кисти

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от захвата;

– потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;

– не выполнил ответное действие (рычаг кисти).

11) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват руки двумя руками

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя

– не освободился от захвата;

– потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;

– не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VII ступени (18-19 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);

– одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

– неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок кувырком через плечо из стойки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

– удар или касание головой поверхности;

– неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении на руки при падении назад и вращаясь вокруг продольной оси тела

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– падение на выпрямленные руки;

– касание поверхности лицом или туловищем;

– поворот туловища лицом к поверхности, ранее, чем 45 градусов.

4) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от захвата;

– не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги)

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от обхвата;

– не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

6) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от обхвата;

– не выполнил ответное действие (бросок через бедро);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок ассистента на спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от обхвата;

– не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Самозащита. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от обхвата;

– не выполнил ответное действие (бросок через спину);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от обхвата;

– не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Самозащита. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сбоку (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, накладывая ладонь на лицо ассистента и опрокидывая его назад с захватом другой бедра изнутри.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не освободился от обхвата;

– не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VIII ступени (20-24 лет)

1) Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через бедро)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;

– ноги при приземлении соединены;

– излишнее сгибание ног в коленях.

2) Самостраховка при падении на бок из стойки перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки предварительно выходя в стойку на руках

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Самозащита. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Самозащита. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

6) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг кисти

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнил защитные действия (блок);

– не выполнил ответное действие (рычаг кисти);

– потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнил защитные действия (подставка руками);

– не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Самозащита. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнил защитные действия (подставка рук);

– не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Самозащита. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнил защитные действия (подставка рукой);

– не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Самозащита. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– не выполнил защитные действия (блок внутрь);

– не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IX ступени (25-29 лет)

1) Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через спину)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;

– ноги при приземлении соединены;

– излишнее сгибание ног в коленях.

2) Самостраховка при падении на бок из стойки кувырком через плечо после прыжка вперед с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

– удар или касание головой поверхности;

– неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;

– касание поверхности лицом;

– ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Сопровождение (конвоирование) рычагом кисти «подручку», захватывая кисть разноименной рукой снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– неправильно выполнен захват кисти;

– плечо участника не фиксирует локоть ассистента, прижимая его к туловищу;

– участник не выполняет контроль тела (головы) ассистента свободной рукой.

5) Сопровождение (конвоирование) рычагом кисти «подручку», захватывая кисть одноименной рукой снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– неправильно выполнен захват кисти;

– плечо участника не фиксирует локоть ассистента, прижимая его к туловищу;

– участник не выполняет контроль тела (головы) ассистента свободной рукой.

6) Сопровождение (конвоирование) рычагом локтя, захватом руки на «ключ»

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– неправильно выполнен захват предплечья;

– плечо участника не фиксирует плечо ассистента, прижимая его к туловищу;

– участник не выполняет скручивание руки ассистента наружу для усиления болевого воздействия.

7) Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину после выполнения рычага локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– движения при переходе от рычага локтя к загибу руки за спину не согласованы;

– отсутствует подбив руки в локтевой сгиб ассистента;

– участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

8) Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину при попытке ассистента достать предмет из кармана подходя спереди

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– участник не блокирует предплечьем кисть руки ассистента в начальной фазе;

– отсутствует рывок руки за локтевой сгиб ассистента;

– участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

9) Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину атакуя ассистента сзади толчком в локтевой сгиб

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– участник не блокирует предплечьем кисть руки ассистента в начальной фазе;

– отсутствует подбив руки в локтевой сгиб ассистента;

– участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

10) Сопровождение (конвоирование) ассистента с помощью партнера (вдвоем)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– действия участника и партнера не согласованы;

– отсутствие мобильности при сопровождении ассистента;

– участники теряют равновесие, наваливаясь на ассистента.

Запрещенные действия и приемы, при которых выполнение не засчитывается.

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участника могут снять с тестирования:

– влекущие за собой травмы;

– направленные на срыв выполнения приема;

– опоздание с выходом на площадку более чем на 2 мин после объявления;

– некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях участник отстраняется от выполнения нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

По окончании тестирования участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.