ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РФ

Кодексы РФ в действующей редакции

- АПК РФ
- Бюджетный кодекс
- Водный кодекс РФ
- Воздушный кодекс РФ
- ГК РФ часть 1
- ГК РФ часть 2
- ГК РФ часть 3
- ГК РФ часть 4
- ГПК РФ
- Градостроительный кодекс РФ
- Жилищный кодекс РФ
- Земельный кодекс РФ
- КАС РФ
- КоАП РФ
- Кодекс внутреннего водного транспорта
- Кодекс торгового мореплавания РФ
- Лесной кодекс
- Налоговый кодекс ч.1
- Налоговый кодекс ч.2
- Семейный кодекс
- ТК РФ
- УИК РФ
- УК РФ
- УПК РФ

Скачать

Блокировка опасных сайтов. Быстр загру: страни режиме 0+

# "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) на 2018 - 2021 гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 N 542" (утв. Минспортом России 01.02.2018)

Утверждаю

Министр спорта

Российской Федерации

П.А.КОЛОБКОВ

01.02.2018

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) НА 2018 - 2021 ГГ., УТВЕРЖДЕННЫМ

ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.06.2017 N 542

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации разработаны для организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 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 "Готов к труду и обороне", утвержденного приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

1. Общий порядок организации тестирования по нормативам

испытаний (тестов) комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 N 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",

Популярные статьи и материалы

- N 400-ФЗ от 28.12.2013
  ФЗ о страховых пенсиях
- N 69-ФЗ от 21.12.1994
  ФЗ о пожарной безопасности
- N 40-ФЗ от 25.04.2002
  ФЗ об ОСАГО
- N 273-ФЗ от 29.12.2012
  ФЗ об образовании
- N 79-ФЗ от 27.07.2004
  ФЗ о государственной гражданской службе
- N 275-ФЗ от 29.12.2012
  ФЗ о государственном оборонном заказе
- N2300-1 от 07.02.1992 ЗППП
  О защите прав потребителей
- N 273-ФЗ от 25.12.2008
  ФЗ о противодействии коррупции
- N 38-ФЗ от 13.03.2006
  ФЗ о рекламе
- N 7-ФЗ от 10.01.2002
  ФЗ об охране окружающей среды
- N 3-ФЗ от 07.02.2011
  ФЗ о полиции
- N 402-ФЗ от 06.12.2011
  ФЗ о бухгалтерском учете
- N 135-ФЗ от 26.07.2006
  ФЗ о защите конкуренции

Вежа

Электротехническая лаборатория

Все виды испытаний. Устраним несоответствия. Монтаж

wezha.ru

ОТКРЫТЬ

Также тестирование может осуществляться в организациях, наделенных соответствующим правом согласно порядку наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1218.

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, 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.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу www.gto.ru. Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком допускается направление в центр тестирования личных или коллективных заявок (трудовые коллективы, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru.;

- наличие уникального идентификационного номера (УИН);

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

- наличие заявки на прохождение тестирования;

Вежа

Электротехническая лаборатория

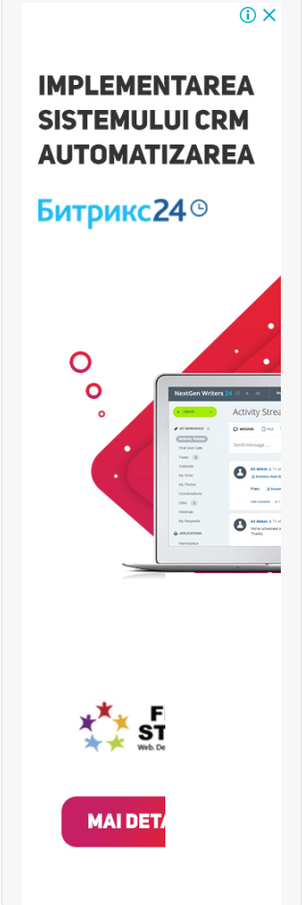
Все виды испытаний. Устраним несоответствия. Монтаж

wezha.ru

ОТКРЫТЬ

- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;

Исправительно - трудовой кодекс РСФСР
КоАП РСФСР
Кодекс законов о труде
Кодекс о браке и семье РСФСР
УК РСФСР
УПК РСФСР




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

- 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 Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне").

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них", медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется;

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;

Вежа
Электротехническая лаборатория
Все виды испытаний. Устраним несоответствия. Монтаж
wezha.ru
ОТКРЫТЬ

- [illegible] ует УИН;

(c) 2015-2019 Законы, кодексы, нормативные и судебные акты

- [illegible] авильно заполнены персональные данные участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru;

- отсутствует заявка на прохождение тестирования;

- личность участника [illegible] на фотографии, загруженной при регис[illegible]

- отсутствует документ, [illegible]

- отсутствует медицинс[illegible] ческой культурой и спортом;

- отсутствует согласие [illegible] него участника на прохождение тестирова[illegible]

- ухудшение физическо[illegible] ия;

- отсутствует спортивна[illegible]

Лицензии Минпромторга
InformVED.ru
Помощь в получении.
Подробнее

- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Во время выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования принимают меры по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В случае, если участник не выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром

Порядок рассмотрения сообщения о преступлении
- ст. 125 УПК РФ
Судебный порядок рассмотрения жалоб
- ст. 24 УПК РФ
Основания отказа в возбуждении уголовного дела или прекращения уголовного дела
- ст. 126 АПК РФ
Документы, прилагаемые к исковому заявлению
- ст. 49 АПК РФ
Изменение основания или предмета иска, изменение размера исковых требований, отказ от иска, признание иска, мировое соглашение
- ст. 125 АПК РФ
Форма и содержание искового заявления

Рамблер ТОП100

тестирования и размещается на его официальном Интернет-портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения отдельно взятого норматива испытания (теста) комплекса ГТО, и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО участникам судьями или сотрудниками центра тестирования сообщаются их результаты.

Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе копию информации, копию (выписку) из протокола тестирования, в которой документально зафиксированы результаты выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, заверенные подписью главного судьи, либо ответственного сотрудника центра тестирования и печатью центра тестирования (при наличии).

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

Порядком тестирования установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. - для участников I - VI ступеней, с 1 января т.г. - для участников VII - XI ступеней, отнесенных к категории "обучающиеся в образовательных организациях";

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 N 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора внедрения комплекса ГТО заявку и сводный протокол тестирования установленной формы.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации с учетом требований законодательства в области персональных данных.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия одного достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления 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. Рекомендуется привлекать к вручению знаков отличия комплекса ГТО руководителей органов местного самоуправления, почетных граждан, заслуженных спортсменов и деятелей культуры и искусства, иных отраслей деятельности, региональных и федеральных Послов комплекса ГТО, и иных лиц, чье участие повысит уровень авторитетности и привлекательности церемонии. Церемонии вручения знаков отличия должны быть освещены в муниципальных, региональных и (или) федеральных средства массовой информации.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний

(тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано 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 (тестов) для оценки:

- гибкости;

- координационных способностей;

- силы;

- скоростных возможностей;

- 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 обязательных испытаний (тестов) и испытаний

(тестов) по выбору для оценки развития физических качеств

и прикладных двигательных умений и навыков

1) Челночный бег 3 х 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.

2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.

3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.

4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.

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

6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.

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

8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.

9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.

10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.

11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.

12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.

13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.

14) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладными навыками. Тестирование стрелковым

навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.

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

16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

## 2. Порядок организации тестирования качества быстроты

## (скоростные возможности)

2.1. Бег на 30, 60, 100 метров

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

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

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт).

## 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 в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается;

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;

- нарушение техники выполнения испытания:

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее 1 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, споты вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см по верхнему краю.

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 1 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 грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование 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.

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

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 I 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 (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) - о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания "Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу".

3.5. Рывок гири

Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2 x 2 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 используются 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!". Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять ее вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. 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 прием, 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 следующих случаях:

- использования каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

- использования канифоли для подготовки ладоней;

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

- выход за пределы помоста;

- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

## 4. Порядок организации тестирования качества выносливости

### 4.1. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м 3000 м

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

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

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

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

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 - 2000 м не более 15 человек, 3000 м - не более 20 человек.

### 4.2. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение 1, 2, 3 км на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Рекомендуется тестируемым I ступени начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

4.3. 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 5 метров.

Старт и финиш лучше организовать 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 не выронить палку.

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 возраста, пола и физической подготовленности.

Максимальное количество участников в одном заходе 20 человек.

При необходимости участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников.

Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения рост человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (+/-5 см).

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.

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

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.

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

6. Порядок организации тестирования

скоростно-силовых возможностей

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

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания 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 прыжка.

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 прыжка.

6.2. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Правила тестирования испытания

Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования.

Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег предоставленными отметками, или собственными, но не вправе делать отметки мелом или краской. Под руководством судей участник имеет право выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Не разрешается с момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков. Во время тестирования каждому участнику предоставляется по три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 1 мин.

Отсчет времени начинается с момента вызова участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-четырех минутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

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.

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

Если проведение испытаний прервано по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести тестирование заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе испытаний на другой день они начинаются с первой попытки.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела участника, по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;

- заступ или наступил за линию измерения;

- отталкивание сбоку от бруска;

- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;

после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;

- при прыжке или разбеге применил любой вариант сальто;

- просрочил время, выделенное на попытку.

6.3. Метание мяча весом 150 г

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

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, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

- мяч не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды спортивного судьи;

- просрочено время, отведенное на попытку.

6.4. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

Участники V - VII 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.

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;

- просрочено время, выделенное 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 за 1 мин, 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 и голени. Затем участники меняются местами. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев "из замка";

- смещение таза (поднимание таза);

- изменение прямого угла согнутых ног.

## 7. Порядок организации тестирования координационных способностей

7.1. Челночный бег 3 x 10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. По команде "Марш!" обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания

По команде "На старт!" тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

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

По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

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 6 м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 51 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 впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

Участник совершил заступ за линию метания.

## 8. Порядок организации тестирования прикладных навыков

8.1. Бег на лыжах (передвижение на лыжах)

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", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.).

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 контроллеров.

8.2. Кросс (бег по пересеченной местности)

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 протяженности.

Трассы ни в коем случае 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" определенной 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.

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 финишированию участника.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

8.3. 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. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и 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. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. При чередовании ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски можно 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) прохождения 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.

Альтернативным подходом к выполнению преодоления дистанции является начинать дистанцию с бега.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

8.4. Плавание

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

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;

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

8.5. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки,

дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом

Выполняется участниками III возрастной группы на дистанции 10 м (мишень N 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 мин.

8.6. 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 - IX возрастных групп на дистанции 10 м (мишень N 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 N 403 от 27.04.2012.

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы;

- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;

- стрелять только после команды "Огонь!" и до команды "Отбой!" или "Прекратить стрельбу!";

- докладывать руководителю стрельбы 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:

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;

- 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:

- если заряжено оружие без команды спортивного судьи;

- если произведен выстрел без команды спортивного судьи.

Алгоритм действия руководителя стрельбы 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 сигнала - "Огонь!";

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

- по окончании стрельбы командует - "Отбой!", "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) руководителя стрельбы;

- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала - "Огонь!";

- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;

- 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 руководителя стрельбы;

- 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.

8.7. 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 III возрастной группы на дистанции 10 м (мишень N 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 мин.

8.8. 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 N 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачетных 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 рекомендациями и правилами Минспорта РФ по проведению и судейству испытаний в рамках ВФСК ГТО;

д) погрешности комплекса при измерении положения виртуальной "пробоины" калибра 4,5 мм на мишени N 8 не должны превышать 0,5 мм на дистанции 10 м;

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

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

Стрелок обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы и оператора;

- держать оружие (макет оружия) только стволом в направлении линии мишеней;

- стрелять только после команды "Огонь!" и до команды "Отбой!" или "Прекратить стрельбу!";

- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия (макета оружия);

- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;

- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие (макет оружия) стволом в направлении линии мишеней;

- бережно относиться к оружию (макету оружия) и прочему оборудованию.

Запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие (макет оружия), прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;

- прицеливаться и направлять оружие (макет оружия) на людей и в стороны от линии мишеней;

- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;

- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Порядок проведения тестирования

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

По команде руководителя стрельбы "Очередная смена - приготовиться!" участники подходят к оператору, предъявляют свои учетные карточки.

Оператор дает указание участникам - какие огневые позиции (номера щитов) они должны занять по команде руководителя стрельбы и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих огневых позиций и по команде руководителя стрельбы "Занять огневые позиции!", "Прицелиться!" и "Без команды не стрелять!" занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Руководитель стрельбы 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.

Руководитель стрельбы подает команду "Три пробных выстрела! 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) руководителю стрельбы, и тот подает участникам команду "Отбой!".

По команде "Отбой!" 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 руководитель стрельбы подает команду "Пять зачетных выстрелов!", "Приготовиться!", "Без команды не стрелять!". После этого оператор инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу руководитель стрельбы дает команду "Огонь!".

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор сигнализирует руководителю стрельбы, и тот подает команду "Прекратить стрельбу! Положить оружие!".

По команде руководителя стрельбы "Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!" участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

8.9. 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) с III по IX ступени, и проверки туристских навыков с III по VII ступени при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится, как правило, 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".

Норматив "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

Участник должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;

- в случае потери ориентировки;

- в случае получения травмы или заболевания.

Участник 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 должна 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 участники к тестированию не допускаются.

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 3 навыками;

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

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

Перечень 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) - до 10 минут.

По выбору организаторов:

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

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

Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Объем воды - 1 литр.

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

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 (еланям, 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 рекомендуется проверку навыков 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 сдача 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.

8.10. 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" выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

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 насчитываются очки:

1 очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.

2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.

3 очка - начисляются при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13 - 15 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- 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:

- 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:

- падение на выпрямленные руки;

- касание поверхности лицом или туловищем;

- касание поверхности коленями.

4) Бросок задняя подножка

Ошибки:

- 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).

5) Бросок захватом ноги

Ошибки:

- 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).

6) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- 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).

7) Бросок через бедро

Ошибки:

- 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) Бросок через спину

Ошибки:

- 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) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- 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),

10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента

Ошибки:

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

- участник при проведении приема не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

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

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

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

- удар или касание головой поверхности;

- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;

- касание поверхности лицом;

- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Действия ассистента: выполняет захват руки (разноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь

Ошибки:

- не освободился от захвата;

- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;

- не выполнил ответное действие.

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

Ошибки:

- не освободился от захвата;

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);

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

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

Ошибки:

- 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).

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

Ошибки:

- 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).

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

Ошибки:

- 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).

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

Ошибки:

- 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).

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

Ошибки:

- 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).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (18 - 29 лет)

Тестирование приемов самостраховки (безопасного падения) проводится на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- касание головой поверхности пола;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;

- касание поверхности лицом или туловищем;

- касание поверхности коленями.

4) Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);

- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину);

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

5) Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);

- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);

- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6) Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);

- не выполнил ответное действие (рычаг наружу);

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

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

Ошибки:

- 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) 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:

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

Ошибки:

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

Ошибки:

- 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).

Запрещенные действия и приемы

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 после объявления более чем на 2 мин;

- 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.