

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Методические рекомендации разработаны в соответствии со ст. 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) для организации мероприятий по выполнению инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - участники, тестируемые) нормативов испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (глава II), утвержденных приказом Минспорта России от 12.02.2019 № 90 (далее - государственные требования комплекса ГТО).

Тестирование осуществляется в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Порядок тестирования), утвержденным приказом Минспорта России.

Медицинское заключение о допуске участников к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО) осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденного приказом Минздрава России (далее - Порядок допуска).

### **Общий порядок организации тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО**

Организация и проведение тестирования участников по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными на основании ст. 31.2 Федерального закона.

Организация и проведение тестирования участников по выполнению

нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с Порядком тестирования, утверждаемым приказами Минспорта России, настоящими методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых включены в государственные требования комплекса ГТО.

Для участия в тестировании необходимо пройти обязательную регистрацию на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Участник также может зарегистрироваться при содействии сотрудников центра тестирования при личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком тестирования допускается направление в центр тестирования как личных, так и коллективных заявок (члены клубов, классы, учебные группы и т.д.).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников с учетом нозологической группы тестируемых, график проведения тестирования отдельно по каждому испытанию (тесту) с указанием мест тестирования.

***Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:***

- регистрация на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://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;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);
- предъявление медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, выданного в соответствии с Порядком допуска;

- предъявление справки медико-социальной экспертизы (далее - МСЭ);
- 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](http://www.gto.ru);
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены данные участника при регистрации на всероссийском интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
- отсутствует заявка на прохождение тестирования;
- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющий личность участника;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии с Порядком допуска;
- отсутствует либо недействительна справка МСЭ;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника перед началом тестирования;
- отсутствует спортивная форма, необходимая для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов 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.

По решению главного судьи место выполнения испытания (теста) может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального

результата.

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

При необходимости обеспечения выполнения испытания (теста), оговоренных в данных методических рекомендациях, главным судьей (судьей), по согласованию с участником, может допускаться (назначаться) помощник (волонтер, судья при участниках).

В соответствии с Порядком тестирования в случае, если участник не выполнил норматив испытания (теста) комплекса ГТО на соответствующий знак отличия (участник показал результат ниже результата на бронзовый знак отличия), он имеет право один раз в отчетный период по данному испытанию (тесту) пройти повторное тестирование, но не ранее чем через 45 календарных дней со дня совершения первой попытки выполнения норматива соответствующего испытания (теста). График проведения повторного тестирования определяется центром тестирования.

В случае повторного невыполнения испытания (теста), участник в текущем отчетном периоде может выполнить другое испытание, относящееся к той же группе физических качеств (при наличии).

В случае невыполнения повторно соответствующих испытаний (тестов) участник может быть допущен к тестированию в следующем отчетном периоде.

**Внимание! Рекомендуем участникам комплекса ГТО подавать заявки на выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО после предварительной подготовки к выполнению испытаний (тестов) в соответствии с уровнем личной физической подготовленности.**

По завершении выполнения каждого испытания (теста) комплекса ГТО судья или сотрудник центра тестирования сообщает участникам их результаты. Дополнительно рекомендуется выдавать на бумажном носителе информацию (копию протокола тестирования или выписку из него), в котором 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. Протоколы формируются по нозологическим группам и вносятся в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.

**Внимание! В протоколы выполнения государственных требований комплекса ГТО вносятся все результаты тестирования участника, в том числе результаты ниже уровня бронзового знака отличия, с последующей загрузкой протоколов в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО.**

В рамках отчетного периода участник комплекса ГТО по ходу выполнения нормативов испытаний (тестов) на соответствующий знак отличия может быть награжден бронзовым, серебряным и золотым знаками отличия в соответствующей возрастной ступени комплекса ГТО в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России.

**Последовательность тестирования  
по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для того, чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимо начинать тестирование с наименее энергозатратных испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточно времени для отдыха между выполнением нормативов.

Внимание! Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

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

- гибкости;
- координационных способностей;

- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения испытаний (тестов) по оценке развития соответствующих физических качеств может быть изменена.

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

Если проведение испытания 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 испытания на другой день выполнение испытания начинается с первой попытки.

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

### **Рекомендации по организации тестирования лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения**

#### **1. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества быстроты (скоростные возможности)**

##### **1.1. Бег на 30, 60, 100 метров (с)**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  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 перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться

руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение.

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

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

Участники стартуют по 2-4 человека.

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

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

## **2. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества выносливости**

### **2.1. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м**

**(для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха)**

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 или показывает свой номер.

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

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

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

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500

метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет не более 15 человек, 3000 м - не более 20 человек.

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

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

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

## **2.2. Смешанное передвижение**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится на стадионе или любой ровной местности. Испытание выполняется на установленную дистанцию без учета времени или на время в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

Г группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

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

### ***Техника выполнения испытания***

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, 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.

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



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

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

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

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!», выстрела (сигнала);
- участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени.

### **2.3. Скандинавская ходьба**

Испытание выполняется на установленную дистанцию без учета времени или на время в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

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.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

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

#### ***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 выносятся 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, физической подготовленности и нозологической группы.

Максимальное количество участников в одном заходе не более 20 человек.

При необходимости участникам для выполнения испытания предоставляются палки. Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 ( $\pm 5$ см).

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

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

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

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

- *неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;*
- *старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;*
- *участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;*
- *пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена;*
- *остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1 мин и более.*

## **2.4. Бег на лыжах или передвижение на лыжах**

Испытание выполняется на установленную дистанцию без учета времени или на время в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

Бег на лыжах выполняется 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 29.12.2010 №189.

Передвижение на лыжах может выполняться любым удобным для участника способом в прогулочном темпе.

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 или показывает 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.

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

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

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

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.

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

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!», выстрела (сигнала);
- участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1 мин и более.

## **2.5. Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша 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 100 м) с отметками через каждые 50-100 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 или показывает свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Одновременно стартует не более 20 человек.

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

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

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

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

- *неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;*
- *старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;*
- *пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена;*
- *остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1 мин и более.*

## **2.6. Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени)**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной

местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. 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 или показывает свой номер.

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

При чередовании бега и ходьбы 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 загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая «натягивание» на нее.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

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

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

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

- *неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;*
- *старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;*
- *остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1*

*мин и более.*

### **2.7. Плавание без учета времени или плавание на 50 м (мин, с)**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

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

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер). Помощнику разрешено передавать сигнал с помощью несловесной инструкции.

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

- *ходьба по дну либо касание дна ногами;*
- *использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;*
- *остановка движения на дистанции;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **2.8. Прыжки на месте (количество раз) (для лиц тотально слепых)**

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или любой ровной твердой поверхности. Место выполнения испытания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью и может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

При выполнении прыжков на месте ноги участника могут быть вместе либо на

ширине плеч, ступни параллельно.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется максимальное количество прыжков на месте вверх с отрывом двух ног от поверхности. Мах руками допускается.

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

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

### **2.9. Бег на месте (мин, с) (для лиц тотально слепых)**

Тестирование проводится на любой ровной площадке размером не менее 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить одновременную работу рук и ног.

По команде «На старт!» участник должен встать на позицию для выполнения испытания (теста). По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать стартовое (неподвижное) положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. После команды стартера «Марш!» участник выполняет бег на месте. Участники стартуют по 1 человеку.

Для выполнения участником испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

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

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега на месте выходит за границы площадки;
- при выполнении испытания (теста) переход на ходьбу;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

### **2.10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок»,



лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, 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. Также при необходимости для обеспечения выполнения испытания (теста) может привлекаться помощник (волонтер, судья при участниках).

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

- *отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
- *отсутствие касания лопатками мата;*
- *размыкание пальцев «из замка»;*
- *смещение таза (поднимание таза);*
- *изменение прямого угла согнутых ног;*
- *остановка выполнения испытания (теста) более 5 с;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **3. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества силы**

#### **3.1. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)**

Упражнение выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной (с регулируемой высотой).

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);

- табличка с порядковым номером снаряда;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия 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, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися 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.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

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

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

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

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

### **3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику 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 разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

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

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

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

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

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

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;*
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;*
- превышение допустимого угла разведения локтей;*
- одновременное разгибание рук;*
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью или сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула**

**(количество раз)**

Испытание выполняется на максимальное количество раз в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

Требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания (теста) «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

### **3.4. Рывок гири 16 кг (количество раз)**

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 испытания - 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 отсчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда 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 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 приём, сначала одной рукой, затем без

перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. 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.

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 команду: «Не считать!».

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

***Испытание прекращается судьей в следующих случаях:***

- использование какого-либо приспособления, облегчающего подъем гири, в том числе гимнастических накладок;
- использование канифоли для подготовки ладоней;
- выход за пределы помоста.

Внимание! После прекращения судьей испытания, участник может продолжить выполнение испытания с нулевого отсчета.

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

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи;
- многократное (более 3 раз) нарушение техники выполнения испытания

(техническая неподготовленность).

#### 4. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества гибкость

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

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

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после - со знаком «+» (см. рисунок 1).

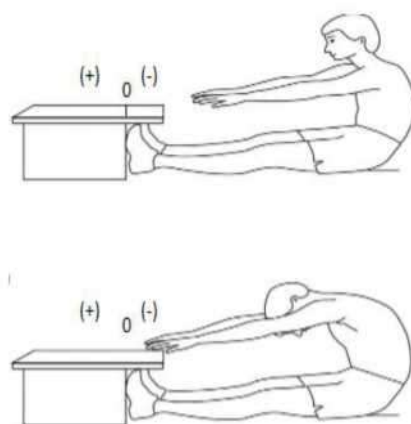


Рисунок 1 - наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

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

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

## **5. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей**

### **5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 мин.

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

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

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

- *заступ за линию отталкивания или касание ее;*
- *отталкивание с предварительного подскока;*
- *поочередное отталкивание ногами;*

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка;
- задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 мин.;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

## **5.2. Прыжок в длину с разбега (см)**

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.

Для лиц тотально слепых зона отталкивания представляет собой прямоугольник 1х1,22 м и должна быть подготовлена соответствующим образом для фиксации отпечатка толчковой ноги.

Участнику предоставляются три попытки. Все попытки участник выполняет поочередно. В зачет идет лучший результат. Участник может выполнить одну попытку.

### ***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 или 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 секторе для прыжков.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. 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-четыре минутный



перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки. Если в момент выполнения попытки участнику помешали, то судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку.

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. В зачет идет лучший результат.

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 (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

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

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер), чтобы обеспечить акустическую ориентацию во время разбега и правильного позиционирования участника на дорожке разбега.

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

- *не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;*
- *заступ или наступил на 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 любую форму сальто;*
- *просрочил время, выделенное на попытку;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **5.3. Метание мяча весом 150 г (м)**

Участники выполняют метание мяча весом 150 г на стадионе или любой ровной площадке с обозначенной линией в сектор для метания 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» правой или левой рукой. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

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

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

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

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

- *касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;*
- *участник начал выполнение попытки без команды судьи;*
- *просрочено время, отведенное на попытку.*

### **5.4. Метание теннисного мяча (м) (для лиц тотально слепых)**

Участники выполняют метание теннисного мяча на дальность на стадионе или любой ровной площадке с обозначенной линией в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от

подготовленности участников.

Для метания теннисного мяча на дальность используется мяч весом 57 г.

Требования к выполнению испытания и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания (теста) «Метание мяча весом 150 г».

### **5.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)**

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

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

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

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

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

- *отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
- *отсутствие касания лопатками мата;*
- *размыкание пальцев «из замка»;*

- *смещение таза (поднимание таза);*
- *изменение прямого угла согнутых ног;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

## **6. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития координационных способностей**

### **6.1. Метание теннисного мяча в цель (в озвученную цель), дистанция 6 м (количество попаданий)**

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

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

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

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

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

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

Внимание! Источник звукового сигнала должен размещаться за мишенью по направлению выполнения броска участником испытания.

### ***Техника выполнения испытания***

Описание техники выполнения испытания приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Исходное положение - участник стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз.

Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Допускается выполнение метания левой рукой.

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

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

### **6.2. Плавание без учета времени (м)**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Способ плавания - произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки (бортика) бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

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

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер). Помощнику разрешено передавать сигнал с помощью несловесной инструкции.

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

- *ходьба по дну либо касание дна ногами;*
- *использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;*
- *остановка движения на дистанции;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

**6.3. Стрельба из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)  
(для лиц с нарушением слуха)**

Тестирование проводится среди участников комплекса ГТО для лиц с нарушением слуха по четвертой (от 13 до 15 лет) - девятой (от 50 до 54 лет) ступени государственных требований комплекса ГТО.

Требования к испытанию (тесту) и порядок его выполнения размещены в приложении к настоящим методическим рекомендациям.

## Рекомендации по организации тестирования лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

### **1. Организация тестирования лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей**

#### **1.1. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества быстроты (скоростные возможности)**

##### **1.1.1. Бег на 10, 30, 60 метров (с)**

Бег выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием на дистанции, установленные государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней.

Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  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 перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение.

Участники стартуют по 2-4 человека.

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

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

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

## **1.2. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества выносливости**

### **1.2.1. Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке 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. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

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

Одновременно стартует не более 10 человек.

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

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

### **1.2.2. Бег на 800, 600, 400, 200 метров (мин, с)**

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

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.



После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

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

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

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

Количество участников в одном забеге не более 10 человек.

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

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

### **1.2.3. Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша 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 или показывает свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от физической подготовленности и самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

При чередовании бега и ходьбы 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 загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая «натякание» на нее.

Максимальное количество участников в забеге не более 10 человек.

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

- *неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;*
- *участник во время передвижения создает помехи другому тестируемому;*
- *остановка (прекращение движения) участника на 1 мин и более;*
- *старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).*

#### **1.2.4. Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша 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 не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

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

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

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определённой длины (желательно кратной 100 м) с отметками через каждые 50-100 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 или показывает свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Одновременно стартует не более 20 человек.

Внимание! Остановка движения участника на 1 мин и более при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

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

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- остановка (прекращение бега) участника на дистанции на 1 мин и более;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

### **1.3. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества силы**

#### **1.3.1. Приседание на двух ногах (количество раз)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

#### ***Техника выполнения испытания (теста)***

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

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

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

#### **1.3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество

правильно выполненных подниманий туловища.

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

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

- *использование верхних конечностей (протеза) в качестве дополнительной площади опоры (касание пола или мата во время выполнения испытания);*
- *отсутствие касания лопатками мата;*
- *смещение таза (поднимание таза);*
- *изменение прямого угла согнутых ног;*
- *остановка выполнения испытания (теста) более 5 с;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

#### **1.4. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества гибкость**

##### **1.4.1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)**

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

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

При выполнении испытания участник совершает два предварительных наклона вперед, направляя верхнюю конечность (протез) вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после - со знаком «+» (см.

рисунок 1).

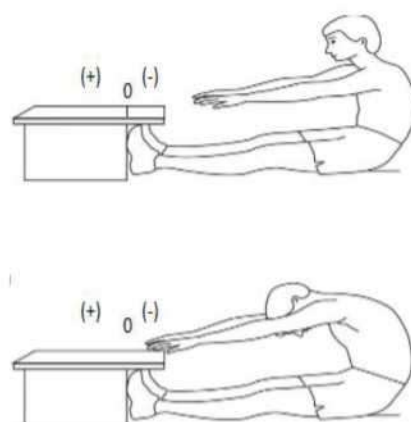


Рисунок 1 - наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами

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

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

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

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

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

На ногах участника размещается произвольная горизонтальная плоскость (например папка-планшет формата А4).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

При выполнении испытания участник совершает два предварительных наклона вперед, наклоняя голову максимально вперед и вниз, не прижимая подбородок к груди. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата.

Результат выполнения испытания фиксируется «отвесом» (измерительная лента с грузом), измеряя вертикальное расстояние от кончика носа участника до нижней точки плоскости, расположенной на ногах участника. Величина гибкости измеряется в сантиметрах (см. рисунок 2).

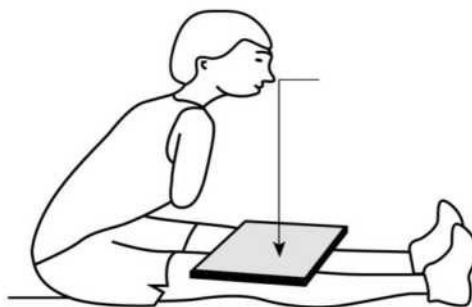


Рисунок 2 - наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации

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

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

## **1.5. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей**

### **1.5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед обозначенной линией отталкивания.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками (протезами) допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 мин.

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

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

### **1.5.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 15 секунд, с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

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

- использование верхних конечностей (протеза) в качестве дополнительной



*площади опоры (касание пола или мата во время выполнения испытания);*

- отсутствие касания лопатками мата;*
- смещение таза (поднимание таза);*
- изменение прямого угла согнутых ног;*
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **1.5.3. Удар по футбольному мячу на дальность (м)**

Удар по футбольному мячу на дальность выполняется на стадионе или любой ровной площадке в «коридор» шириной 20 м. Удар выполняется с разбега любым способом правой или левой ногой (по выбору участника) по неподвижному мячу с обозначенной линии.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю. Участнику предоставляются три попытки для удара любой ногой. В зачет идет лучший результат.

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

- футбольный мяч установлен не на обозначенной линии;*
- футбольный мяч не попал в «коридор»;*
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

## **1.6. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития координационных способностей**

### **1.6.1. Плавание без учета времени (м)**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

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

- *ходьба по дну либо касание дна ногами;*
- *использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;*
- *остановка движения на дистанции;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

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

Испытание (тест) выполняется на стадионе или любой ровной площадке.

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

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м выполняется с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 3 или 6 м) для соответствующих ступеней.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Удар выполняется по неподвижному мячу правой или левой ногой (по выбору участника) с обозначенной линии. Мяч посылают в квадрат 1,5x1,5 м по воздуху или по земле.

Учитывается количество попаданий в квадрат. Количество попыток устанавливается государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней.

Для выполнения испытания (теста) рекомендуется использовать мяч для игры в футбол.

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

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

### **1.6.3. Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации (количество попаданий)**

Метание теннисного мяча в цель выполняется с обозначенной линии в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 3 или 6 м) для соответствующих ступеней. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

#### ***Техника выполнения испытания***

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Исходное положение: участник стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая верхняя конечность (протез) направлена вперед-вниз.

Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Допускается выполнение метания левой рукой.

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество попыток, установленных государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

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

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

## **2. Организация тестирования лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей**

### **2.1. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества быстроты (скоростные возможности)**

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

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

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

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

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

Метание выполняется с использованием личной коляски (на протезе (протезах)).

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

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

## **2.2. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества выносливости**

### **2.2.1. Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

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

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

### **2.2.2. Передвижение в коляске (без учета времени, м) и передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)**

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

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

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

Участники выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.

После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При передвижении участникам запрещается наступать (на коляске наезжать) на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется в метрах, пройденных участником от старта до финиша.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами не более 400 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь. Одновременно стартуют не более 4 человек.

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

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

### **2.3. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества силы**

#### **2.3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)**

Испытание выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной (с регулируемой высотой).

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться гимнастический мат;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения (при необходимости).

### ***Техника выполнения испытания***

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Из вися 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. Выполнение испытания (теста) может быть выполнено без использования протеза (протезов) нижних конечностей.

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

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

### **2.3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания (теста) может быть огорожено, чтобы участнику 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 нижние конечности с протезом (протезами) составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

### ***Техника выполнения испытания***

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

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

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

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

- *в ходе выполнения нарушение прямой линии «плечи - туловище - нижние конечности»;*

- *отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;*

- *превышение допустимого угла разведения локтей;*

- *разновременное разгибание рук;*

- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

## **2.4. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества гибкости**

### **2.4.1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)**

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

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с



прямыми в коленях нижними конечностями (протезами) и ступнями нижних конечностей вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

### ***Техника выполнения испытания***

При выполнении испытания (теста) участник совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кости рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после - со знаком «+» (см. рисунок 1).

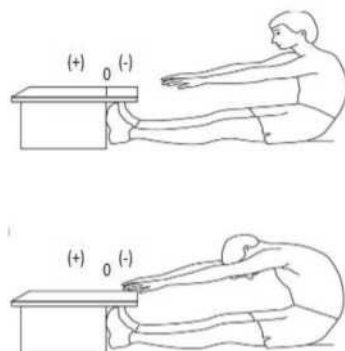


Рисунок 1 - наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

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

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

### **2.4.2. Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)**

Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение

назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

### ***Техника выполнения испытания***

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

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

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

## **2.5. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей**

### **2.5.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 секунд)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 15 секунд, стремясь коснуться локтями нижних конечностей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник

(волонтер, судья при участниках).

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

- *угол наклона туловища по отношению к нижним конечностям составляет 90 градусов и более;*

- *отсутствие касания лопатками мата;*

- *пальцы разомкнуты за головой «из замка»;*

- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

## **2.6. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития координационных способностей**

### **2.6.1. Плавание без учета времени (м)**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

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

- *ходьба по дну либо касание дна ногами;*

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

- *остановка движения на дистанции;*

- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **2.6.2. Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)**

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

гимнастический обруч диаметром 90 см с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 3 или 6 м) для соответствующих ступеней. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

### ***Техника выполнения испытания***

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой.

Рекомендуется выполнять испытание в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз.

Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Допускается выполнение метания левой рукой.

Испытание может выполняться сидя в коляске (на стуле).

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество попыток, установленных государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

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

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

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

Тестирование проводится среди участников комплекса ГТО по третьей (от 11

до 12 лет) - девятой (от 50 до 59 лет) ступени государственных требований комплекса ГТО.

Внимание! Стрельба участниками третьей ступени государственных требований комплекса ГТО выполняется с упором для винтовки.

Требования к испытанию (тесту) и порядок его выполнения размещены в приложении к настоящим методическим рекомендациям.

### **3. Организация тестирования лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга**

#### **3.1. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества быстроты (скоростные возможности)**

##### **3.1.1. Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)**

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

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

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

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

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

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

##### **3.1.2. Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника**

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

возможностей участников.

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

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

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

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

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

### **3.2. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества выносливости**

#### **3.2.1. Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

Испытание (тест) выполняется с использованием личной коляски.

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

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

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

### **3.2.2. Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

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

Испытание (тест) выполняется с использованием личной коляски.

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

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



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

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

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

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

Участники располагаются за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат от старта до финиша фиксируется в метрах.

При передвижении участникам запрещается на коляске заезжать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами или прямой отрезок пути не более 200 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь.

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

Одновременно стартуют не более 4 человек.

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

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

### **3.3. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества силы**

#### **3.3.1. Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)**

Вис на согнутых руках выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной с регулируемой высотой (шаг регулирования 15 см). Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая коляску для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться гимнастический мат.

#### ***Техника выполнения испытания***

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

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

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

- руки в исходном положении не выпрямлены;
- угол локтевого сустава участника более 90 градусов;
- ноги участника во время фиксации касаются коляски (пола);

- *широкий хват при выполнении исходного положения;*
- *явно видимое неравномерное сгибание рук при фиксации;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

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

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Разгибая руки необходимо поднять туловище над сиденьем коляски с согнутыми под углом 90 градусов ногами, затем сгибая руки вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

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

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

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

### **3.4. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества гибкости**

#### **3.4.1. Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания (теста).

#### ***Техника выполнения испытания***

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

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

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

#### **3.4.2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)**

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

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

### ***Техника выполнения испытания***

При выполнении испытания (теста) участник совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после - со знаком «+» (см. рисунок 1).

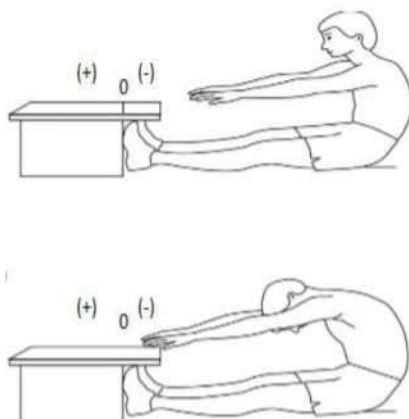


Рисунок 1 - наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

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

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

### **3.5. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей**

#### **3.5.1. Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)**

Участники выполняют броски теннисного мяча с обозначенной линии на время на стадионе, в спортивном зале или любой ровной площадке в коридор шириной 10 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности и функциональных возможностей участников.

Броски выполняются из положения сидя в коляске с места одной (левой или правой) рукой любым возможным способом для участника. Корзина (поднос, коробка и т.п.) с мячами размещается со стороны руки, которой участник бросает мяч, на максимально близком к участнику расстоянии, удобном для выполнения броска.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество бросков до команды стартера «Стоп!». Количество правильно выполненных бросков заносится в протокол тестирования установленной формы.

Для одного участника рекомендуется не менее 10 теннисных мячей.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником (фиксация коляски, корзины с мячами) допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Метание выполняется с использованием личной коляски.

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

- *касание любой частью коляски (тела) обозначенной линии разметки;*
- *мяч не попал в сектор;*
- *бросок выполнен после команды «Стоп!»;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **3.6. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития координационных способностей**

#### **3.6.1. Плавание без учета времени (м)**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

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

- *ходьба по дну либо касание дна ногами;*
- *использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;*
- *остановка движения на дистанции;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

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

Метание теннисного мяча в цель выполняется с обозначенной линии в закрепленный на стене (или другим способом) 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.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

***Техника выполнения испытания***

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

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

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается

помощник (волонтер, судья при участниках).

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

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

#### **4. Организация тестирования лиц с церебральным параличом**

##### **4.1. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества быстроты (скоростные возможности)**

###### **4.1.1. Метание теннисного мяча из положения сидя (м) и метание теннисного мяча из положения стоя (м)**

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

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

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

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

Метание выполняется из положения сидя в коляске, на стуле или любой удобной поверхности, а также стоя (с использованием дополнительной площади опоры).

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



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

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

## **4.2. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества выносливости**

### **4.2.1. Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

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

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

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

### **4.2.2. Бег (без учета времени, м)**

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

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Бег выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять

позицию за линией строго на своей дорожке. Участник 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!» он начинает движение.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами или прямой отрезок пути не более 300 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь. Одновременно стартуют не более 6 человек.

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

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

#### **4.2.3. Передвижение в коляске (без учета времени, м)**

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

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

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

Участники располагаются за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

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

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

Результат фиксируется в метрах, пройденных участником от старта до финиша. Одновременно стартуют не более 4 человек.

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

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

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

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

### **4.3. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества силы**

#### **4.3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)**

Испытание (тест) выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной с регулируемой высотой (шаг регулирования до 15 см). Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться гимнастический мат;

- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения (при необходимости).

### ***Техника выполнения испытания***

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Из вися 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.

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

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

### **4.3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику 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.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

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

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

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

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

*- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;*

*- превышение допустимого угла разведения локтей;*

*- одновременное разгибание рук;*

*- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **4.3.3. Приседание на двух ногах (количество раз)**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

### ***Техника выполнения испытания (теста)***

На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, руки находятся в любом удобном для участника положении без упора в нижние конечности. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.

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

- *пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;*
- *руки упираются в нижние конечности;*
- *остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;*
- *угол между голенью и бедром составляет более 90 градусов;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **4.3.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке на ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

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

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

- *отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
- *отсутствие касания лопатками мата;*
- *смещение таза (поднимание таза);*
- *изменение прямого угла согнутых ног;*
- *остановка выполнения испытания (теста) более 5 с;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

#### **4.4. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества гибкость**

##### **4.4.1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)**

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

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

##### ***Техника выполнения испытания***

При выполнении испытания (теста) участник совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после - со знаком «+» (см. рисунок 1).

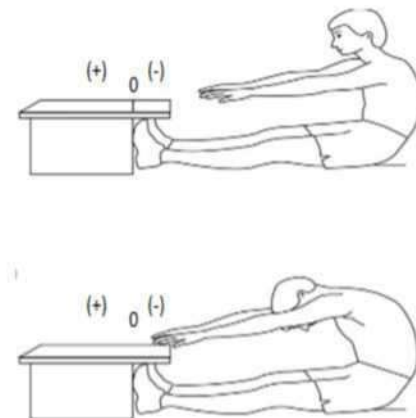


Рисунок 1 - наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

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

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

#### **4.4.2. Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

#### **Техника выполнения испытания**

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



сустава.

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

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

#### **4.5. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей**

##### **4.5.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 20 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

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

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты за головой «из замка»;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

##### **4.5.2. Удар по футбольному мячу на дальность (м)**

Удар по футбольному мячу на дальность выполняется на стадионе или любой

ровной площадке в «коридор» шириной 20 м. Удар выполняется с разбега любым способом правой или левой ногой (по выбору участника) по неподвижному мячу с обозначенной линии.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю. Участнику предоставляются три попытки для удара любой ногой. В зачет идет лучший результат.

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

- *футбольный мяч установлен не на обозначенной линии;*
- *футбольный мяч не попал в «коридор»;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

#### **4.6. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития координационных способностей**

##### **4.6.1. Плавание без учета времени (м)**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Способ плавания - произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

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

- *ходьба по дну либо касание дна ногами;*
- *использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;*
- *остановка движения на дистанции;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

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

Испытание (тест) выполняется на стадионе или любой ровной площадке.

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

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м выполняется с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 2 или 3 м) для соответствующих ступеней.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Удар выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой (по выбору участника) с обозначенной линии. Мяч посылают в квадрат 1,5x1,5 м по воздуху или по земле.

Учитывается количество попаданий в квадрат. Количество попыток устанавливается государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней.

Для выполнения испытания (теста) рекомендуется использовать мяч для игры в футбол.

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

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

#### **4.6.3. Бросок теннисного мяча в корзину на полу (количество попаданий)**

Испытание (тест) выполняется в спортивном зале, на стадионе или любой ровной площадке из исходного положения сидя (стоя) с обозначенной линии.

Бросок теннисного мяча выполняется участником руками любым возможным способом в установленную на полу (тумбе) корзину с расстояния, утвержденного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 1 или 2 м) для

соответствующих ступеней. Верхний край корзины может быть расположен на расстоянии от пола не более 60 см. Диаметр верхнего края (кольца) корзины должен быть равен диаметру баскетбольного кольца (45 см).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Для выполнения испытания (теста) используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество бросков, утвержденных государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней. Засчитывается количество попаданий в установленную на полу корзину.

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

- касание участником (заступ) обозначенной линии;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

#### **4.6.4. Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)**

Метание теннисного мяча в цель выполняется участником из исходного положения сидя (стоя) с обозначенной линии в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 1, 2 или 3 м) для соответствующих ступеней. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

#### ***Техника выполнения испытания***

Метание выполняется участником руками любым возможным способом по выбору участника.

Рекомендуется выполнение метания правой рукой. Исходное положение: участник лицом к мишени стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз.

Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного

наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Испытание может выполняться сидя в коляске (на стуле).

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество бросков, утвержденных государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

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

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

## **5. Организация тестирования лиц с низким ростом**

### **5.1. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества быстроты (скоростные возможности)**

#### **5.1.1. Бег на 30, 40, 60, 100 метров (с)**

Бег выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием на дистанции, установленные государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней.

Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

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

Бег на 30 и 40 м выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам, 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. Участник 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!» он начинает движение.

Участники стартуют по 2-4 человека.

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

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

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

*- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или*

*выстрела (фальстарт).*

## **5.2. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества выносливости**

### **5.2.1. Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке 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. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

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

Одновременно стартует не более 10 человек.

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

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

### **5.2.2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности на установленные государственными

требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша 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 или показывает свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

При чередовании бега и ходьбы 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 загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая «натыкание» на нее.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

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

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;*
- участник во время передвижения создает помехи другому тестируемому;*
- остановка (прекращение движения) участника на 1 мин и более;*
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).*



### **5.2.3 Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша 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 с обеих сторон.

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определённой длины (желательно кратной 100 м) с отметками через каждые 50-100 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 или показывает свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Одновременно стартует не более 20 человек.

Внимание! Остановка движения участника на 1 мин и более при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

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

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;*
- остановка (прекращение бега) участника на дистанции на 1 мин и более;*
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).*

#### **5.2.4. Скандинавская ходьба (без учета времени)**

Испытание выполняется без учета времени на установленную дистанцию в соответствии с государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней.

Скандинавская (северная) 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.

Г руппа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

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

### ***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 выносятся 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, физической подготовленности.

Максимальное количество участников в одном заходе не более 20 человек.

При необходимости участникам для выполнения испытания предоставляются палки. Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения рост человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 ( $\pm 5$ см).

Внимание! Остановка движения участника на 1 мин и более при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

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

- *неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;*
- *старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;*
- *участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;*
- *остановка на дистанции при выполнении испытания на 1 мин и более.*

#### **5.2.5. Плавание без учета времени (м)**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

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

- *ходьба по дну либо касание дна ногами;*
- *использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;*
- *остановка движения на дистанции;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **5.3. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества силы**

#### **5.3.1. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью**

**(количество раз)**

Испытание выполняется на максимальное количество раз в соответствии с государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

#### ***Техника выполнения испытания***

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

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

- *нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела «плечи - туловище - ноги»);*

- *нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги» во время*

*выполнения;*

- *отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;*
- *превышение допустимого угла разведения локтей;*
- *разновременное разгибание рук;*
- *участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.*

### **5.3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)**

Испытание (тест) выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной (с регулируемой высотой).

Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться гимнастический мат;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения (при необходимости).

#### ***Техника выполнения испытания***

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

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

Испытание выполняется на большее количество раз.

По готовности участника судья подает команду на выполнение

испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

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

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

#### **5.4. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества гибкость**

##### **5.4.1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)**

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

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

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

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

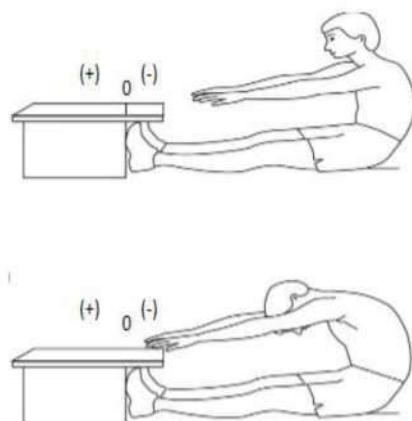


Рисунок 1 - наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

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

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

## **5.5. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей**

### **5.5.1. Метание мяча весом 150 г (м)**

Участники выполняют метание мяча весом 150 г на стадионе или любой ровной площадке с обозначенной линией в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется правой (левой) рукой с места или прямого



разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

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

***Ошибки, в результате которых испытание (тест) 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 (коридор);*

*- просрочено время, отведенное на попытку;*

*- участник начал выполнение испытания (попытки) без команды судьи.*

### **5.5.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)**

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

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 20 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) могут создаваться пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Также при необходимости обеспечения выполнения испытания (теста) может назначаться помощник (волонтер, судья при участниках).

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

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

## **5.6. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития координационных способностей**

### **5.6.1. Плавание без учета времени (м)**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Способ плавания - произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

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

- ходьба по дну либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- остановка движения на дистанции;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

### **5.6.2. Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)**

Метание теннисного мяча в цель выполняется с обозначенной линии в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 3 или 6 м) для соответствующих ступеней. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. **Техника выполнения испытания**

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

Участник может выполнять метание левой рукой.

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество попыток, установленных государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

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

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

**5.6.3. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо  
«электронного оружия»**

Тестирование проводится среди участников комплекса ГТО по третьей (от 11 до 12 лет) - девятой (от 50 до 59 лет) ступени государственных требований комплекса ГТО.

Внимание! Стрельба участниками всех ступеней государственных требований комплекса ГТО для лиц с низким ростом выполняется с упором для винтовки.

Требования к испытанию (тесту) и порядок его выполнения размещены в приложении к настоящим методическим рекомендациям.