






**ОРГАНИЗАЦИ  
Я И  
ПРОВЕДЕНИЕ  
ИСПЫТАНИЯ  
ПО  
ПЛАВАНИЮ**



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







**VI. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
9.	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

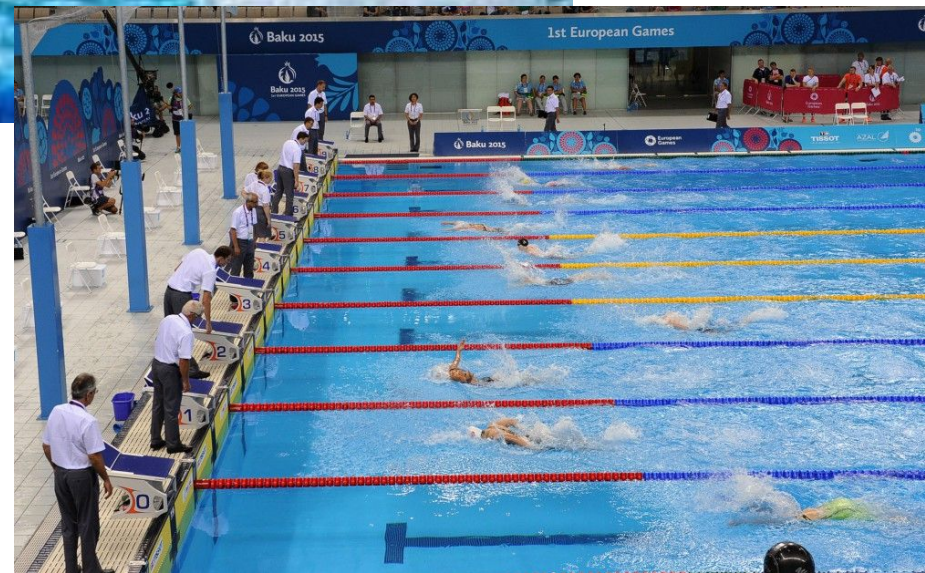
**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)  
Ж Е Н Щ И Н Ы**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км(мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

Ступени (возраст)	Нормы ГТО (тесты)
<b>1 ступень</b> 6-8 лет	Плавание без учета времени, м
<b>2 ступень</b> 9-10 лет	
<b>3 ступень</b> 11-12 лет	
<b>4 ступень</b> 13-15 лет	Плавание 50 м (мин., сек)
<b>5 ступень</b> 16-17 лет	
<b>6 ступень</b> 18-24 лет	
25-29 лет	
<b>7 ступень</b> 30-34 года	
35-39 лет	Плавание без учета времени, м
<b>8 ступень</b> 40-49 лет	
<b>9 ступень</b> 50-59 лет	
<b>10 ступень</b> 60-69 лет	
<b>11 ступень</b> 70 лет и старше	



# Материально-техническое обеспечение проведения испытания ГТО по плаванию

- Бассейн или открытый оборудованный для плавания водоем;
- секундомеры (с памятью) по числу дорожек и 2 запасных;
- рулетка (10-50м);
- протоколы;

авторучки;  
свисток.



**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

**Протокол выполнения государственных требований  
к физической подготовленности граждан Российской Федерации № \_\_\_\_\_**

вид испытания (тест): \_\_\_\_\_ дата выполнения: « » 20\_\_ года

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	пол	место учебы (работы) (при наличии)	степень ГТО	нагрудный номер (при наличии)	результат выполнения	уровень выполнения	спортивное звание или спортивный разряд (при наличии)
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Спортивный судья по виду испытания (теста) \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Главный судья \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

# Состав судейской коллегии при проведении испытаний комплекса ГТО Плавание

- судья по виду испытаний;
- судьи-секундометристы (по количеству используемых проведения для испытания в бассейне дорожек);
- секретарь;
- стартер;
- судья(и) на повороте.

Дополнительно могут быть:

- судья при участниках;
- судья-информатор.



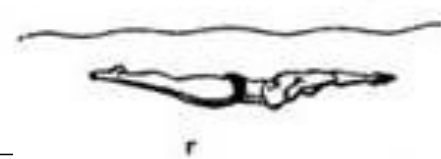
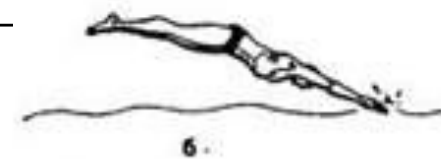
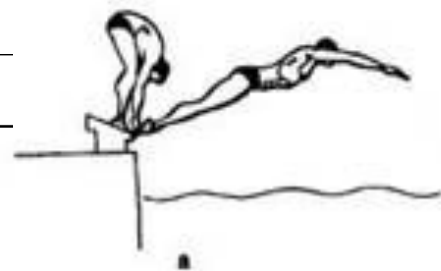
# Требования при прохождении испытания комплекса ГТО по плаванию

- Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды.
- Способ плавания – произвольный.
- Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.
- Запрещено:
  - 1) идти по дну или касаться дна ногами,
  - 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.



# СТАРТ В ПЛАВАНИИ

	Команды стартера	Действия участников	
1.	Продолжительный свисток.	Встать на стартовые тумбочки (край стартового бортика, войти в воду и взяться за поручень стартовой тумбочки).	
2.	Голосовая команда: «На старт!».	Немедленно принять неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки (край стартового бортика). Положение рук не регламентируется. При старте из воды держаться за поручень стартовой тумбочки.	
3.	Стартовый сигнал – сирена (выстрел, свисток).	Выполнить стартовый прыжок или отталкивание от бортика и начать испытание.	





**ФГАОУ ВПО "Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина"**

**Регион:** Свердловская область  
(44 региона) 92b30014-4d52-4e2e-892d-928142b924bf

**Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации**

VI (18-24 лет)      ступени      мужской      (пол)      дата выполнения:      « 29 »      апреля      2016 года

**Наименование центра тестирования:** Центр спортивно-массовой и оздоровительной работы ФГАОУ ВПО "Уральский федеральный университет"

**Адрес центра тестирования:** г. Екатеринбург, ул.Мира, 19

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)**

№ п/п	Ф.И.О.	спортивное звание или спортивный разряд (при наличии)	УИН участника	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)																
										Плавание 50 м										
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				

- Список дисциплин по:
- Плавание без учета времени
- Плавание 50 м
- Стрельба из пневматического во
- Стрельба из электронного оруж
- Поднимание гирь/штанги из пола
- Летание камня весом 150 г
- Летание спортивного снаряда в

Главный судья Центра тестирования \_\_\_\_\_ /

## Нормы комплекса ГТО по плаванию

Ступени (возраст)	Нормы ГТО (тесты)	Мальчики, мужчины			Девочки, женщины		
		Бронз.	Серебр.	Золот.	Бронз.	Серебр.	Золот.
<b>1 ступень</b> 6-8 лет	Плавание без учета времени, м	10	10	15	10	10	15
<b>2 ступень</b> 9-10 лет		25	25	50	25	25	50
<b>3 ступень</b> 11-12 лет	Плавание 50 м (мин., сек)	б/вр	б/вр	0.50	б/вр	б/вр	1.05
<b>4 ступень</b> 13-15 лет		б/вр	б/вр	0.43	б/вр	б/вр	1.05
<b>5 ступень</b> 16-17 лет		б/вр	б/вр	0.41	б/вр	б/вр	1.10
<b>6 ступень</b> 18-24 лет		б/вр	б/вр	0.42	б/вр	б/вр	1.10
25-29 лет		б/вр	б/вр	0.43	б/вр	б/вр	1.14
<b>7 ступень</b> 30-34 года		б/вр	б/вр	0.45	б/вр	б/вр	1.25
35-39 лет		б/вр	б/вр	0.48	б/вр	б/вр	1.30
<b>8 ступень</b> 40-49 лет		Плавание без учета времени, м	50			50	
<b>9 ступень</b> 50-59 лет	50			50			
<b>10 ступень</b> 60-69 лет	25			25			
<b>11 ступень</b> 70 лет и старше	25			25			

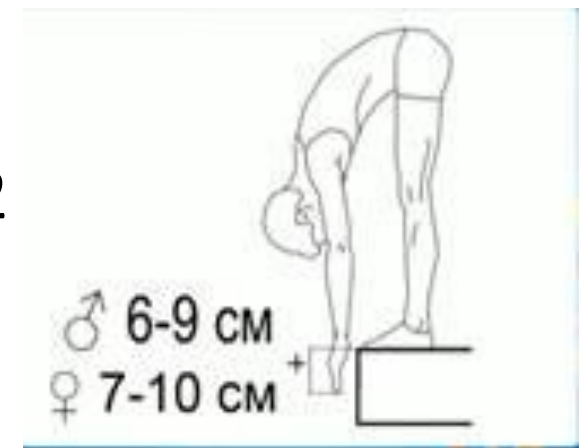
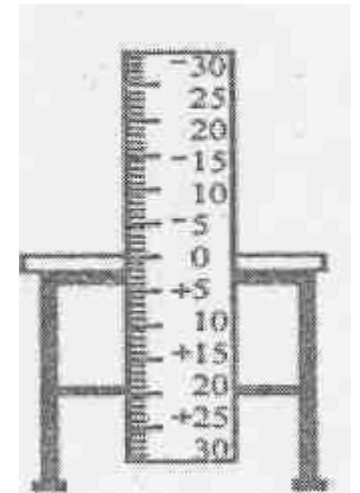


# Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

**Исходное положение:** стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

**Ошибки (тест не засчитывается):**

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2



## Нормы комплекса ГТО по выполнению наклона вперед

Ступени (возраст)	Мальчики, мужчины			Девочки, женщины		
	Бронз.	Серебр.	Золот.	Бронз.	Серебр.	Золот.
<b>1 ступень</b> 6-8 лет	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
<b>2 ступень</b> 9-10 лет	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
<b>3 ступень</b> 11-12 лет	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
<b>4 ступень</b> 13-15 лет	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
<b>5 ступень</b> 16-17 лет	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>6 ступень</b> 18-24 лет	+6	+7	+13	+8	+11	+16
25-29 лет	+5	+6	+10	+7	+9	+13
<b>7 ступень</b> 30-34 года	Достать скамью пальцами рук	+4	+6	Достать скамью ладонями	+7	+9
35-39 лет		+2	+4	Касание скамьи пальцами рук	+4	+6
<b>8 ступень</b> 40-49 лет	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
<b>9 ступень</b> 50-59 лет	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
<b>10 ступень</b> 60-69 лет	Достать пальцами рук голеностопные суставы			Достать пальцами рук голеностопные суставы		
<b>11 ступень</b> 70 лет и старше	Достать пальцами рук голеностопные суставы			Достать пальцами рук голеностопные суставы		



# Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

- ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
- Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.
- **Ошибки (попытка не засчитывается)**
  - 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
  - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
  - 4) поочередное сгибание рук.



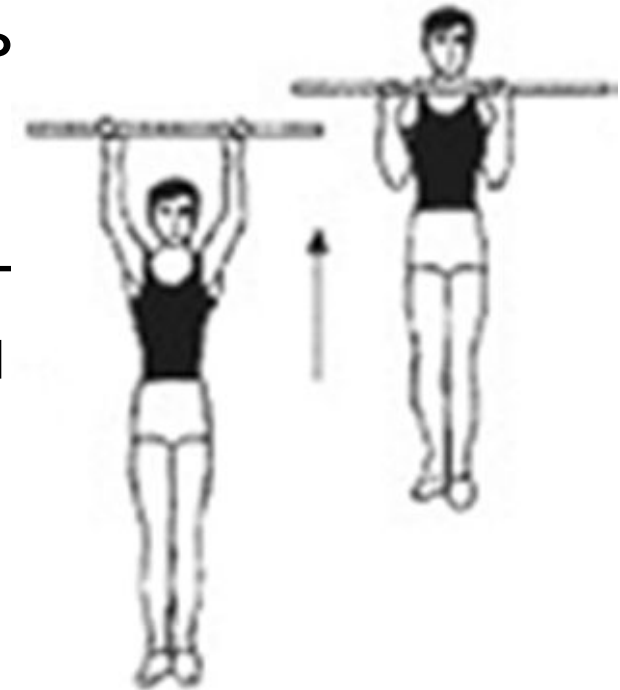
## Нормы комплекса ГТО по подтягиванию из виса на низкой перекладине

Ступени (возраст)	Девочки, женщины (кол-во раз)		
	Бронз.	Серебр.	Золот.
<b>1 ступень</b> 6-8 лет	4	5	11
<b>2 ступень</b> 9-10 лет	7	9	15
<b>3 ступень</b> 11-12 лет	9	11	17
<b>4 ступень</b> 13-15 лет	9	11	18
<b>5 ступень</b> 16-17 лет	11	13	19
<b>6 ступень</b> 18-24 лет	10	15	20
25-29 лет	10	15	20
<b>7 ступень</b> 30-34 года	12	15	20
35-39 лет	12	15	20
<b>8 ступень</b> 40-44 лет		15	
45-49 лет		10	
<b>9 ступень</b> 50-54 лет		10	
55-59 лет		8	



# Подтягивание из виса на высокой перекладине

- ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
- Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных
- Ошибки (попытка не засчитывается):
  - 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловищ
  - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладин
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 в ИП;
  - 4) поочередное сгибание рук.



## Нормы комплекса ГТО по подтягиванию из виса на высокой перекладине

Ступени (возраст)	Мальчики, мужчины (кол-во раз)		
	Бронз.	Серебр.	Золот.
<b>1 ступень</b> 6-8 лет	2	3	4
<b>2 ступень</b> 9-10 лет	2	3	5
<b>3 ступень</b> 11-12 лет	3	4	7
<b>4 ступень</b> 13-15 лет	4	6	10
<b>5 ступень</b> 16-17 лет	8	10	13
<b>6 ступень</b> 18-24 лет	9	10	13
25-29 лет	9	10	12
<b>7 ступень</b> 30-34 года	4	6	9
35-39 лет	4	5	8
<b>8 ступень</b> 40-44 лет		5	
45-49 лет		4	
<b>9 ступень</b> 50-54 лет		5	
55-59 лет		2	





# Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
- Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).
- Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

# Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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



# **Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью\* (сиденье стула\*\*) – 10\*-11\*\* ступени**

- ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
- Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).
- Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.
- Ошибки (попытка не засчитывается):
  - 1) касание пола коленями;
  - 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
  - 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
  - 4) поочередное разгибание рук;
  - 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

**Нормы комплекса ГТО по выполнению сгибания и разгибания рук в упоре лежа  
(кол-во раз)**

Ступени (возраст)	Мальчики, мужчины			Девочки, женщины		
	Бронз.	Серебр.	Золот.	Бронз.	Серебр.	Золот.
<b>1 ступень</b> 6-8 лет	7	9	17	4	5	11
<b>2 ступень</b> 9-10 лет	9	12	16	5	7	12
<b>3 ступень</b> 11-12 лет	12	14	20	7	8	14
<b>4 ступень</b> 13-15 лет	-	-	-	7	9	15
<b>5 ступень</b> 16-17 лет	-	-	-	9	10	16
<b>6 ступень</b> 18-24 лет	-	-	-	10	12	14
25-29 лет	-	-	-	10	12	14
<b>7 ступень</b> 30-34 года	-	-	-	6	8	12
35-39 лет	-	-	-	6	8	12
<b>8 ступень</b> 40-44 лет	30			12		
45-49 лет	28			10		
<b>9 ступень</b> 50-54 лет	25			8		
55-59 лет	20			6		
<b>10 ступень</b> 60-69 лет	10*			6*		
<b>11 ступень</b> 70 лет и старше	8**			5**		



# Поднимание туловища из положения лежа на спине

- ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
- 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.

# Поднимание туловища из положения лежа на спине

- Ошибки (попытка не засчитывается):
  - 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
  - 2) отсутствие касания лопатками мат
  - 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
  - 4) смещение таза.



**Нормы комплекса ГТО по выполнению поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)**

Ступени (возраст)	Мальчики, мужчины			Девочки, женщины		
	Бронз.	Серебр.	Золот.	Бронз.	Серебр.	Золот.
<b>4 ступень</b> 13-15 лет	30	36	47	25	30	40
<b>5 ступень</b> 16-17 лет	30	40	50	20	30	40
<b>6 ступень</b> 18-24 лет	-	-	-	34	40	47
25-29 лет	-	-	-	30	35	40
<b>7 ступень</b> 30-34 года	-	-	-	30	35	45
35-39 лет	-	-	-	25	30	40
<b>8 ступень</b> 40-44 лет	35			25		
45-49 лет	30			20		
<b>9 ступень</b> 50-54 лет	25			15		
55-59 лет	20			12		
<b>10 ступень</b> 60-69 лет	20			15		
<b>11 ступень</b> 70 лет и старше	15			10		



