**Чтобы стать участником комплекса ГТО и получить знак отличия, необходимо выполнить 6 шагов:**   
1. Зарегистрироваться на сайте   
2. Заполнить заявку на выполнение нормативов комплекса ГТО   
3. Получить медицинский допуск по месту работы или учебы или в поликлинике по месту жительства к занятиям физической культурой и спортом;  
4. В заявленные и подтвержденные дни явится в центр тестирования и выполнить испытания;  
5. После успешного выполнения проконтролировать что центром тестирования ваши результаты зафиксированы верно в протоколах и через личный кабинет на портале ГТО или в мобильном приложении – в течение 1 дня проверить корректность внесения ваших результатов со стороны центра тестирования,  
6. Дождаться (в течение 2-3 месяцев) выхода приказа на знаки отличия, отследить себя в нем и, в случае если нашли себя в нем – ждать приглашения к награждению знаком отличия, если не нашли себя в нем – выяснить причины с центром тестирования в котором вы выполняли испытания!

**Регистрация осуществляется самостоятельно участником, либо законным представителем**

Вы можете пройти регистрацию в любое для Вас удобное время. Это только зависит, когда Вы будете подавать заявку на участие. С нормативами Вашей возрастной ступени Вы можете ознакомиться во вкладке Нормативы. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Рады приветствовать Вас на Всероссийском портале Комплекса ГТО! Чем могу Вам помочь?

Добрый день, Наше дошкольное учреждение в этом году впервые будет принимать участие в тестировании норм ГТО. Подскажите как правильно организовать и оформить это мероприятие.

Пожалуйста, подождите. Сейчас операторы заняты, но скоро кто-нибудь освободится и ответит Вам!

Чтобы стать участником комплекса ГТО и получить знак отличия, необходимо выполнить 6 шагов:   
1. Зарегистрироваться на сайте   
2. Заполнить заявку на выполнение нормативов комплекса ГТО   
3. Получить медицинский допуск по месту работы или учебы или в поликлинике по месту жительства к занятиям физической культурой и спортом;  
4. В заявленные и подтвержденные дни явится в центр тестирования и выполнить испытания;  
5. После успешного выполнения проконтролировать что центром тестирования ваши результаты зафиксированы верно в протоколах и через личный кабинет на портале ГТО или в мобильном приложении – в течение 1 дня проверить корректность внесения ваших результатов со стороны центра тестирования,  
6. Дождаться (в течение 2-3 месяцев) выхода приказа на знаки отличия, отследить себя в нем и, в случае если нашли себя в нем – ждать приглашения к награждению знаком отличия, если не нашли себя в нем – выяснить причины с центром тестирования в котором вы выполняли испытания!

Я инструктор по физической культуре в дошкольном учреждении . Детей с 6 лет должны регистрировать родители или учреждение?

Регистрация осуществляется самостоятельно участником, либо законным представителем.

Спасибо! Если сдача норм запланирована на весну , когда следует зарегистрировать участников? Какие тесты для детей 6 лет? Где их можно взять? Где можно подробно ознакомиться с инструкциями и правилами проведения тестирования?

Вы можете пройти регистрацию в любое для Вас удобное время. Это только зависит, когда Вы будете подавать заявку на участие. С нормативами Вашей возрастной ступени Вы можете ознакомиться во вкладке Нормативы. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  
Спасибо

!Здравствуйте! Рады приветствовать Вас на Всероссийском портале Комплекса ГТО! Чем могу Вам помочь?

Заявка подаётся индивидуально на каждого ребёнка или коллективно , после регистрации? Будем принимать участие впервые, поэтому очень много вопросов.

Вы можете выполнять испытания как индивидуально, так и по коллективной заявке (от школы).

У нас дошкольное учреждение, значит мы можем подать коллективную заявку?

Все верно.

Должна ли я , как ответственное лицо так же пройти регистрацию?

На Ваше усмотрение. Регистрацию необходимо проходить, если Вы будете выполянть испытания.

Спасибо!

**Бег на 30, 60, 100 метров**

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

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

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов 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.

**Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров**

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

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

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

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

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами   
по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

**Челночный бег 3х10 метров**

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

**Техника выполнения испытания.**По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела   
и преодолевает последний отрезок финишируя.Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- участник начал выполнение испытания до команды судьи   
«Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Смешанное передвижение**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

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

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

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

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

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

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**Техника выполнения испытания.**

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

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени.   
Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

- участник совершил заступ за линию метания.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается**:

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;

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

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

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

В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) – о сиденье стула.

Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;

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

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.