

УТВЕРЖДЕНО
приказом директором департамента
образования
Администрации г. Архангельска
от 16.02.2017 г. № 92

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает правила организации и проведения муниципального этапа зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди учащихся образовательных организаций муниципального образования "Город Архангельск" (далее – фестиваль), условия участия, порядок и сроки определения победителей и призеров фестиваля.

1.2. Организатор фестиваля – департамент образования Администрации муниципального образования "Город Архангельск" (далее – департамент образования):

осуществляет общее руководство фестивалем;
готовит информационные материалы для освещения итогов фестиваля.

1.3. Исполнитель фестиваля – муниципальное автономное учреждение дополнительного образования муниципального образования "Город Архангельск" "Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел" (г. Архангельск, ул. Октября, д. 4, корп. 3) (далее – МАУ ДО "Центр "Архангел"):

организует и проводит I (муниципальный) этап фестиваля;
осуществляет прием, регистрацию участников фестиваля;
формирует списки победителей и призеров фестиваля;
обеспечивает безопасность проведения фестиваля.

2. Цель и задачи фестиваля

2.1. Цель фестиваля - вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом учащихся муниципальных образовательных учреждений муниципального образования "Город Архангельск", реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, находящихся в ведении департамента образования (далее – образовательные учреждения).

2.2. Задачи фестиваля:

пропаганда здорового образа жизни среди молодежи;
создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

поощрение учащихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

2.3. Фестиваль проводится в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р.

3. Участники фестиваля

К участию в фестивале допускаются граждане в возрасте от 9 до 18 лет, относящиеся ко II-VI ступеням комплекса ГТО, зарегистрированные в АИС ГТО. Состав команды – не менее чем 10 участников независимо от пола и возраста, а также 1 руководитель – представитель команды.

4. Условия участия и проведения фестиваля

4.1. Сроки проведения муниципального этапа Фестиваля:

21.02.2017 – выполнение видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО (подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/ на гимнастической скамье (юноши, девушки), поднятие туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки) на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения муниципального образования "Город Архангельск" "Средняя школа № 35 имени Героя Советского Союза П.И. Галушина" (ул. Ф. Абрамова, 14) – участвуют команды образовательных учреждений территориальных округов Варавино-Фактория, Майская горка, Цигломенского, Исакогорского территориальных округов.

27.02.2017 – выполнение видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО (подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/ на гимнастической скамье (юноши, девушки), поднятие туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки) на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения муниципального образования "Город Архангельск" "Средняя школа № 17" (ул. Воскресенская, 106-2) – участвуют команды образовательных учреждений Октябрьского, Ломоносовского, Соломбальского, Северного и Маймаксанского территориальных округов города Архангельска.

28.02.2017 – выполнение видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО (бег на лыжах) на военно-спортивном полигоне муниципального автономного учреждения дополнительного образования муниципального образования "Город Архангельск" "Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел" - Центр тестирования ВФСК "Готов к труду и обороне" в муниципальном образовании "Город Архангельск" (далее – МАУ ДО "Центр "Архангел") (о. Краснофлотский, ул. Песчаная, д.1).

01.03.2017 - 02.03.2017 - выполнение видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО (стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой рук о стойку) в военно-техническом центре МАУ ДО "Центр "Архангел" по адресу: ул. Воскресенская, д. 106, корп. 2, стр. 1.

4.2. В график приема нормативов ГТО могут быть внесены изменения по итогам приема заявок от образовательных организаций. Уточненный график будет направлен

исполнителем (МАУ ДО "Центр "Архангел") по электронной почте, указанной в заявке, в срок до 21 февраля 2017 года.

4.3. Заявки на участие в фестивале по форме согласно приложению № 1 к настоящему Положению необходимо направить в МАУ ДО "Центр "Архангел" (г. Архангельск, ул. Октябрят, д. 4, корп. 3) до 20 февраля 2017 года, электронный адрес: arhctt@bk.ru, контактный телефон 29-52-08.

4.3. Фестиваль состоит из сдачи видов испытаний (тестов) II - VI ступеней комплекса ГТО (далее – соревнования) в соответствии с приложением № 3 к настоящему Положению и состоится в соответствии с жеребьевкой, которая будет проведена непосредственно перед началом соревнований.

Сдача видов испытаний (тестов) комплекса ГТО включает в себя:

бег на лыжах 1км/2км/3км/5км;

подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);

сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки);

прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки);

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу/ на гимнастической скамье (юноши, девушки);

поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки);

стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой рук о стойку (юноши, девушки).

4.4. Соревнования проводятся в личном и командном зачетах.

4.5. Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (пункт II/1 протокола от 23.07.2014 № 1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 года и 27 августа 2014 года.

Уровень физической подготовленности участников фестиваля определяется в соответствии с утверждёнными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 года № 575) и 100-очковыми таблицами оценки результатов в соответствии с приложением № 5 к настоящему Положению.

4.6. Судейская коллегия вправе изменить в связи с погодными условиями программу соревнований.

5. Представление документов

5.1. К участию в Фестивале допускаются участники, имеющие при себе следующие документы:

заявку на участие в фестивале по форме согласно приложению № 1 к настоящему Положению;

согласие на обработку персональных данных на каждого участника согласно приложению № 2 к настоящему Положению;

документ, удостоверяющий личность (копия свидетельства о рождении для лиц, не достигших 14 лет, копия паспорта для лиц 14 лет и старше);

медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, выданное по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий".

5.2. При отсутствии вышеуказанных документов учащиеся образовательных учреждений не допускаются до участия в фестивале.

6. Обеспечение безопасности участников и зрителей фестиваля

6.1. Соревнования проводятся на объектах, оборудованных специальным спортивным инвентарем, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности спортивных сооружений к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

7. Определение победителей фестиваля

7.1. Отбор победителей и призеров фестиваля осуществляется на основании конкурсного отбора.

7.2. Для осуществления конкурсного отбора создается судейская коллегия фестиваля.

7.3. Судейская коллегия фестиваля формируется из состава педагогов дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел" и педагогических работников образовательных учреждений (далее – судейская коллегия).

7.4. Состав судейской коллегии фестиваля утверждается приказом директора департамента образования.

7.5. Судейская коллегия:

осуществляет конкурсный отбор;

производит подсчет баллов и составляет рейтинговую таблицу;

составляет рабочие, итоговые протоколы результатов конкурсного отбора;

определяет победителей и призеров фестиваля.

7.6. Победители и призеры фестиваля определяются в личном и командном первенстве соревнований.

7.7. Личное первенство среди участников определяется среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, относящихся ко II-VI ступеням, по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице результатов, независимо от возраста.

7.8. В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке, подтягивании из виса на высокой перекладине/сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу, прыжке в длину с места толчком двумя ногами, поднимании туловища из положения лежа на спине, стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя с опорой рук о стол, наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

7.9. Командное первенство определяется по сумме очков, набранных в спортивных программах участниками команды, относящихся ко II-VI ступеням.

7.10. Участники, занявшие в личном зачете 1 место (победители), 2 и 3 места (призеры), награждаются дипломами.

7.11. Команды, занявшие 1 место (победители), 2 и 3 места (призеры), награждаются дипломами.

7.12. Команды – участники награждаются сертификатами участника фестиваля.

7.13. К участию во II этапе Фестиваля допускается сборная команда, составленная из победителей муниципального этапа Фестиваля в личном зачете. Состав сборной команды 10 человек независимо от возраста и пола для граждан, относящихся ко II-V ступеням, и 5 человек к VI - VII ступеням.

Приложение № 1
к Положению о проведении
муниципального этапа Фестиваля
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)

ЗАЯВКА

**на участие в муниципальном этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

команды " _____ " _____
название полное наименование образовательного учреждения

адрес полностью

Контактный телефон: +7 (____) _____
электронная почта (e-mail): _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	ID номер в АИС ГТО	Образовательное учреждение, класс	Допуск врача

Всего допущено _____ человек. _____
(подпись врача)

Командир команды учащихся образовательных учреждений

(фамилия, имя полностью)

Руководитель команды учащихся образовательных учреждений

(Ф.И.О. полностью, должность)

Тренер команды учащихся образовательных учреждений

(Ф.И.О. полностью, должность)

Дата _____

Директор образовательного учреждения _____
М.П.

Форма согласия на обработку персональных данных

(заполняется на каждого участника команды)

**СОГЛАСИЕ ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО**

Я, _____ (ФИО), проживающий по адресу

Паспорт Серия _____ № _____ выдан (кем и когда) _____,

являюсь законным представителем субъекта персональных данных: _____ (ФИО), проживающего по адресу

Свидетельство о рождении серия _____ № _____ выдано (кем и когда): _____,

_____ на основании ст. 64 п. 1 Семейного кодекса РФ1.

Настоящим даю свое согласие на обработку АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов», расположенной по адресу: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма) (далее – Дирекция) моих персональных данных, включенных в настоящее согласие (исключительно в целях получения согласия) и персональных данных моего несовершеннолетнего ребенка, а именно: фамилия, имя, отчество (при наличии); пол; дата рождения; адрес места жительства (адрес регистрации и проживания); контактный телефон, адрес электронной почты; основное место учебы, работы (при наличии); спортивный разряд (при наличии); фотография; результаты испытаний, сведения о полученных знаках отличия, пароль учетной записи на Интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; информация, включенная в настоящее согласие

с целью предоставления доступа к мероприятиям Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – «Комплекс ГТО») в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. N 739 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Обработка персональных данных включает сбор, систематизацию, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу Министерству образования и науки Российской Федерации, Центрам тестирования, созданным в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2014 N 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них», а также федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным ими организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях.

Согласие действует до достижения целей обработки, однако, я (или мой ребенок, по достижению совершеннолетия) также вправе в любой момент отозвать данное согласие*, путём направления письменного уведомления на адрес: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма). В случае отзыва согласия на обработку персональных данных Дирекция обеспечивает прекращение такой обработки и обеспечивает их уничтожение в срок, не превышающий тридцати дней с даты поступления указанного отзыва, за исключением случаев, когда дальнейшая обработка персональных данных необходима для исполнения полномочий федеральных органов исполнительной власти, органов государственных внебюджетных фондов, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и функций организаций, участвующих в предоставлении соответственно государственных и муниципальных услуг, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2010 года N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг».

Обработку персональных данных ребенка для любых иных целей я запрещаю. Она может быть возможна только с согласия на такую обработку в каждом отдельном случае.

Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в интересах ребенка, законным представителем которого являюсь.

Дата: _____ . _____ г. Подпись: _____ (_____).

*Обращаем внимание, что отзыв согласия на обработку персональных данных влечёт за собой удаление записей, содержащих персональные данные, в информационных системах персональных данных Дирекции, что может повлечь невозможность использования сервисов Интернет-портала Дирекции, а также участия в мероприятиях Комплекса ГТО.

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ СОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

Я, _____ (ФИО), проживающий по адресу

Паспорт Серия № _____ выдан (кем и когда) _____,

Настоящим даю свое согласие на обработку АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов», расположенной по адресу: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма) (далее – Дирекция) моих персональных данных, включенных в настоящее согласие (исключительно в целях получения согласия), а именно: фамилия, имя, отчество (при наличии); пол; дата рождения; адрес места жительства (адрес регистрации и проживания); контактный телефон, адрес электронной почты; основное место учебы, работы (при наличии); спортивный разряд (при наличии); фотография; результаты испытаний, сведения о полученных знаках отличия, пароль учетной записи на Интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; информация, включенная в настоящее согласие

с целью предоставления доступа к мероприятиям Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – «Комплекс ГТО») в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. N 739 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Обработка персональных данных включает сбор, систематизацию, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу Министерству образования и науки Российской Федерации, Центрам тестирования, созданным в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2014 N 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них», а также федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным ими организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях.

Согласие действует до достижения целей обработки, однако, я также вправе в любой момент отозвать данное согласие* путём направления письменного уведомления на адрес: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма). В случае отзыва согласия на обработку персональных данных Дирекция обеспечивает прекращение такой обработки и обеспечивает их уничтожение в срок, не превышающий тридцати дней с даты поступления указанного отзыва, за исключением случаев, когда дальнейшая обработка персональных данных необходима для исполнения полномочий федеральных органов исполнительной власти, органов государственных внебюджетных фондов, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и функций организаций, участвующих в предоставлении соответственно государственных и муниципальных услуг, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2010 года N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг».

Обработку персональных данных для любых иных целей я запрещаю. Она может быть возможна только с согласия на такую обработку в каждом отдельном случае.

Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле.

Дата: _____ г. Подпись: _____ (_____).

*Обращаем внимание, что отзыв согласия на обработку персональных данных влечёт за собой удаление записей, содержащих персональные данные, в информационных системах персональных данных Дирекции, что может повлечь невозможность использования сервисов Интернет-портала Дирекции, а также участия в мероприятиях Комплекса ГТО.

Мальчики (юноши)

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V-VII ступень 16-39 лет
1	Бег на лыжах (мин, с.)	1 км	2 км	3 км	5 км
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	(3 мин)	(3 мин)	(3 мин)	(4 мин)
3		+	+	-	-
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)				
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+
6	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей

Девочки (девушки)

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V-VII ступень 16-39 лет
1	Бег на лыжах (мин, с.)	1 км	2 км	3 км	3 км
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+	+	+
3		(3 мин)	(3 мин)	(3 мин)	(4 мин)
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+
6	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей

Правила выполнения видов испытаний

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из 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 пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

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

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

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища лежа на спине выполняется из 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 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.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.

6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор. Стрельба из электронного оружия производится из

положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.
- 3) при неготовности участника к стрельбе (участник ни разу не стрелял, не знает, куда целиться).

7. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

