

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель Региональной  
общественной организации  
«Готов к труду и обороне»  
Республики Татарстан

\_\_\_\_\_ Э.В.Иванов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель министра  
образования и науки  
Республики Татарстан

\_\_\_\_\_ С.Р.Андреев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении республиканской акции «ГТО в школе»**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и**  
**обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций**  
**Республики Татарстан 2021-2022 учебного года**

## **I. Общие положения**

Республиканская акция «ГТО в школе» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан 2021-2022 учебного года (далее – Акция) проводится с целью популяризации комплекса ГТО в детской среде посредством создания условий для формирования детского актива в области физической культуры и массового спорта.

Задачи Акции:

вовлечение обучающихся в социальную практику в сфере физической культуры и массового спорта, развитие интереса детей и подростков к комплексу ГТО, систематическим занятиям физической культурой и спортом;

поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

формирование гражданской и патриотической позиции у обучающихся.

## **II. Сроки и место проведения**

Акция проводится с 1 октября 2021 года по 31 мая 2022 года на базе общеобразовательных организаций Республики Татарстан.

1 этап – с 1 октября по 31 декабря 2021 года для обучающихся IV и V ступеней.

2 этап – с 1 апреля по 31 мая 2022 года для обучающихся II и III ступеней.

## **III. Организаторы мероприятия**

Общее руководство проведением Акции осуществляют Министерство образования и науки Республики Татарстан, Региональная общественная организация «Готов к труду и обороне» Республики Татарстан, ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» при поддержке Министерства спорта Республики Татарстан, муниципальные центры тестирования ГТО по Республике Татарстан и органы управления образованием исполнительных комитетов муниципальных районов Республики Татарстан.

## **IV. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в Акции допускаются обучающиеся общеобразовательных организаций в возрасте от 9 до 10 лет включительно для выполнения нормативов испытаний (тестов) II ступени, от 11 до 12 лет включительно для выполнения нормативов испытаний (тестов) III ступени, от 13 до 15 лет включительно для выполнения нормативов испытаний (тестов) IV ступени, от 16 до 17 лет включительно для выполнения нормативов испытаний (тестов) V ступени.

Всем участникам Акции необходимо быть зарегистрированными на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и обязательно иметь фотографию в личном кабинете.

Возраст участников Акции в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется следующим образом:

IV и V ступени – 31 декабря 2021 года;

II и III ступени – 31 мая 2022 года.

Все участники должны иметь при себе допуск ГТО (Приложение 1), документ, удостоверяющий личность.

## V. Программа

Программа Акции состоит из нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекса ГТО).

Список нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО для мальчиков и девочек II ступени (от 9 до 10 лет включительно):

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 гр (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Список нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО для мальчиков и девочек III ступени (от 11 до 12 лет включительно):

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин,с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3×10 м (с)	9.0	8.7	7.9	9.4	9.1	8.2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 гр (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Список нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО для мальчиков и девочек IV ступени (от 13 до 15 лет включительно):

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0

	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин,с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3×10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Метание мяча весом 150 гр (м)	30	34	40	19	21	27
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

Список нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО для мальчиков и девочек V ступени (от 16 до 17 лет включительно):

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-

	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3×10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м)	27	29	35	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 гр (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

## VI. Условия проведения Акции

Тестирование проводится в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 гг.», утвержденным приказом Минспорта России от 19.06. 2017 № 542.

**Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для  
получения знаков отличия Комплекса ГТО**

	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень
Золотой знак отличия ГТО	8	8	9	9
Серебряный знак отличия ГТО	7	7	8	8
Бронзовый знак отличия ГТО	7	7	7	7
Всего количество испытаний	10	12	13	13

После сдачи нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО учителя физической культуры общеобразовательных организаций направляют сводный протокол в орган управления образованием Исполнительного комитета муниципального района в срок до 10 декабря 2021 года (IV и V ступени) и до 10 июня 2022 года (II и III ступени).

Органы управления образованием направляют протоколы всех общеобразовательных организаций района в муниципальные центры тестирования ГТО в срок до 15 декабря 2021 года (IV и V ступени) и до 15 июня 2022 года (II и III ступени).

Видеоролики и фотографии со сдачи нормативов Акции в школе необходимо размещать в социальных сетях под хештегами: #минобразованияРТ, #ГТОВшколе, #воспитаниемоинрт.

## **VII. Условия подведения итогов**

Участники, зарегистрировавшиеся на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и успешно выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак отличия ГТО», «Серебряный знак отличия ГТО», «Бронзовый знак отличия ГТО» на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации.

За каждого обучающегося, приступившего к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, муниципальный район получает 1 балл.

За каждого обучающегося, выполнившего нормативы испытания (тесты) комплекса ГТО муниципальный район получает:

«Золотой знак отличия ГТО» - 7 баллов;

«Серебряный знак отличия ГТО» - 5 баллов;

«Бронзовый знак отличия ГТО» - 3 балла.

По сумме баллов, набранных муниципальными районами, будут определены победитель и призёры Акции.

В случае равенства сумм очков у двух или более муниципальных районов преимущество получает район, набравший большее количество баллов за «Золотой знак отличия ГТО», «Серебряный знак отличия ГТО», «Бронзовый знак отличия ГТО» на всех ступенях.

По итогам Акции будут выявлены 3 победителя и 10 призёров.

### **VIII. Награждение**

Победители и призёры Акции награждаются кубками, грамотами и призами (на проведение тестирования Комплекса ГТО).

### **IX. Условия финансирования**

Министерство образования и науки Республики Татарстан и Региональная общественная организация «Готов к труду и обороне» Республики Татарстан несут расходы, связанные с приобретением наградной атрибутики.

### **X. Обеспечение безопасности участников**

Безопасность участников осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

### **XI. Страхование участников**

Страхование участников Акции производится за счёт средств бюджетов муниципальных образований Республики Татарстан и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.



Штамп медицинской организации

Медицинское заключение о допуске учащихся \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ к выполнению нормативов ГТО

(наименование ОО, муниципальный район РТ)

Выдано

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество, дата рождения)

Медицинская группа для занятий физической культурой: \_\_\_\_\_

(указывается в соответствии с приложением № 3 к Порядку прохождения медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них).

\_\_\_\_\_ (указать: допущен (а) по состоянию здоровья к сдаче нормативов комплекса ГТО)

Участковый педиатр (ВОП) \_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

М.П.

Дата выдачи « \_\_\_\_ » « \_\_\_\_\_ » 2021 г.