

«Утверждаю»
председатель организационного
комитета V международной
молодежной экспедиции «Пламя
гордости за Победу», Депутат
Государственной Думы Российской
Федерации

С.Ю. Тен

« » _____ 2018 г.

«Утверждаю»
Генеральный директор
ИРОФПУБД «Ветеран»



А.В. Сараев

» _____ 2018 г.

Положение
о конкурсе на право участия в V международной молодёжной экспедиции
«Пламя гордости за Победу»

1. Общие положения

1. Конкурс на право участия в V международной молодёжной экспедиции «Пламя гордости за Победу» (далее — Конкурс) проводится в соответствии с Планом проведения V международной молодёжной экспедиции «Пламя гордости за Победу» в честь 80-летия Победы советских и монгольских войск в районе реки Халхин-Гол.

2. Конкурс проводится ИРОФПУБД «Ветеран» (далее — Организатор) при поддержке Правительства и Законодательного собрания Иркутской области.

3. Настоящее Положение определяет условия и порядок организации и проведения Конкурса.

4. Конкурс проводится с 01 декабря 2018 года по 01 августа 2019 года в соответствии с п. 12 настоящего Положения.

5. Объявление о проведении Конкурса размещается в сети Интернет не позднее, чем за 30 дней до начала Конкурса с указанием срока проведения.

6. Конкурс проводится в целях патриотического воспитания молодёжи, повышения престижа Российской армии, увековечения подвига российских воинов и в ознаменование 80-летия победы советских и монгольских войск в районе реки Халхин-Гол.

7. Задачи:

- 1) подготовка участников экспедиции;
- 2) формирование активной гражданской позиции, патриотизма и мотивация социальной активности молодёжи;
- 3) личностный рост участников экспедиции, развитие профессиональных и управленческих навыков;
- 4) создание положительного имиджа воинской службы;
- 5) популяризация патриотического движения как эффективной формы

организации молодежи, обладающей сформировавшейся системой ценностей;

6) информационно-просветительская работа по сохранению героических традиций военной истории

7) организация системной профилактической антиэкстремистской работы через проведение мероприятий с молодежью по проблемам гармонизации межнациональных отношений и противодействие фальсификации военной истории Отечества.

8. В Конкурсе могут принимать участие физически здоровые и готовые к продолжительным нагрузкам молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет.

9. Для участия в Конкурсе представляются документы по форме и в сроки, предусмотренные п. 19 настоящего Положения.

10. Организатором Конкурса является Иркутский региональный общественный фонд поддержки участников боевых действий «ВETERАН» (далее – Организатор) совместно с ИРО Российские Студенческие Отряды.

Руководитель проекта – Сараев, Андрей Владимирович - контактный телефон: 89642811943.

Организатор выполняет следующие функции:

- 1) устанавливает сроки проведения Конкурса;
- 2) осуществляет подготовку к проведению Конкурса;
- 3) формирует порядок и программу проведения Конкурса;
- 4) организует проведение Конкурса.

Проведение Конкурса предусматривает:

- 1) подготовку и организацию участия кандидатов в международной научной конференции «Война на Халхин-Голе (1939г.) в мировой истории и международных отношениях: причины и последствия»;
- 2) приглашение экспертов для оценки регионального уровня;
- 3) подготовку, организацию и проведение отборочных мероприятий по нормативам ГТО;
- 4) подготовку, организацию и проведение учебно-тренировочных сборов;

5) формирование состава участников экспедиции по итогам отборочных этапов Конкурса.

11. По итогам проведения Конкурса Организатор составляет отчеты о проведении Конкурса и освещает итоги в средствах массовой информации.

1. Сроки и этапы проведения Конкурса

12. Конкурс проводится в период с 01 декабря 2018 года по 01 августа 2019 года в 3 этапа:

1 этап – подготовка кандидатами научно-исследовательской работы по изучению событий на реке Халхин-Гол, прием и оценка экспертами заявок, участие в международной научной конференции, определение участников Конкурса, прошедших во второй этап Конкурса – до 01 апреля 2019 года.

2 этап – проведение отборочных мероприятий в форме военно-спортивной игры «Готов Родину Защищать» (далее «ГРоЗа») - до 01 мая 2019 года.

3 этап – проведение учебно-тренировочных сборов, по итогам которых будет сформирован окончательный состав участников экспедиции – до 01 августа 2019 года.

2. Участники Конкурса

13. В Конкурсе могут принимать участие физически здоровые и готовые к продолжительным нагрузкам молодые люди в возрасте не моложе 18 лет на 1 августа 2014 года, учащиеся начальных профессиональных образовательных учреждений, студенты средних специальных и высших учебных заведений, участники региональных молодежных общественных объединений, работники предприятий и учреждений различных форм собственности Иркутской области.

14. Кандидатов на участие в международной экспедиции могут выдвигать:

- начальные профессиональные образовательные учреждения Иркутской области;
- высшие и средне-специальные учебные заведения Иркутской области;

- региональные молодежные и патриотические общественные объединения Иркутской области;
- трудовые коллективы учреждений и предприятий Иркутской области различных форм собственности.

15. Для участия в Конкурсе необходимо не позднее 01 марта 2019 года в адрес Организаторов заявку, подписанную участником Конкурса по форме, установленной Приложением 1 к настоящему Положению. К заявке должны прилагаться следующие документы:

1. Ходатайство, заверенное руководством учреждения;
 2. Характеристика;
 3. Автобиография;
 4. Ксерокопия российского паспорта с пропиской;
 5. Ксерокопия заграничного паспорта, срок окончания действия которого не ранее 01 февраля 2020 года;
 6. Медицинскую справку по форме 086-У;
 7. Индивидуальную научно-исследовательскую работу, отвечающую требованиям настоящего Положения.
16. Заявки, не представленные в указанные сроки или не оформленные в соответствии с настоящим Положением, к рассмотрению не принимаются.
17. По итогам Конкурса отбирается 50 человек, которые становятся участниками экспедиции.
18. Организаторы экспедиции оставляют за собой право на изменение числа участников экспедиции.

3. Условия проведения Конкурса

19. Кандидат на участие должен зарегистрироваться на сайте www.ais.fadm.gov.ru. Заявка с приложением всех необходимых документов представляется Организатору в печатном варианте лично или заказным письмом по адресу: 664007, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 47, оф. 115 до 01 марта 2019 года или в электронном варианте на адрес: irk.hg.2019@mail.ru. В теме электронного письма обязательно указать «Конкурс_ заявка_ФИО». Положение о Конкурсе и форма заявки

размещены на сайте: www.baikal24.ru

20. Ответственные Организатора проводят проверку соответствия представленной в заявке информации требованиям настоящего Положения. В случае выявления несоответствия представленной информации установленным требованиям, указанным в п. 15 настоящего Положения и приложении к настоящему Положению, участнику, представившему заявку, направляется за подписью Организатора письмо-отказ в приеме заявки, с указанием причин отказа. Письмо направляется в срок не позднее 3 рабочих дней с момента регистрации у Организатора заявки участника Конкурса.

21. Кандидаты, направившие заявки, оформленные в соответствии с требованиями, установленными настоящим Положением и зафиксированными в форме заявки (Приложение) допускаются к участию в Конкурсе.

22. Заявка на участие в Конкурсе является письменным подтверждением согласия Кандидата на участие в Конкурсе на условиях, приведенных в настоящем Положении.

4. Порядок проведения Конкурса

23. Представленные на Конкурс научно-исследовательские работы участников на первом этапе оцениваются Экспертной комиссией заочно и фиксируют результаты в индивидуальном экспертном листе оценок. Научно-исследовательские работы оцениваются Экспертной комиссией по балльной системе. Оценки всех членов Экспертной комиссии по одной научно-исследовательской работе суммируются. Экспертные листы оценок хранятся у Организатора.

24. Научно-исследовательские работы оцениваются на основании следующих критериев:

п/п №	Критерии оценок	Баллы
1.	Актуальность темы.	0-10
2.	Оригинальность темы. Новизна материалов.	0-10
3.	Использование неопубликованных источников (архивы, воспоминания, дневники).	0-10
4.	Логичность, продуманность структуры (формулирование цели и постановка задач).	0-10
5.	Содержательность работы. Наличие плана.	0-10

6.	Соответствие материалов тематике конференции.	0-10
7.	Форма изложения текста. Соответствие нормам русского языка.	0-10

Максимальное количество баллов, полученное проектом – 70 баллов

Требования к оформлению статей, представляемых на конкурс:

Общие требования	Текст статьи на русском языке. Текст редактируется только автором.
Файл	Текстовый файл должен быть выполнен в любой версии текстового редактора Microsoft Word и иметь расширение .doc. В названии файла указывается фамилия автора (например Sidorov.doc или Сидоров.doc)
Параметры	Страницы Формат А4 (книжный), поля: правое - 2 см, левое - 3 см, сверху — 2 см и снизу — 2 см
Параметры оформления	Основного текста Шрифт — гарнитура Times New Roman. Размер кегля — 14 пт. Страницы текста не должны содержать нумерацию. Интервал для основного текста — одинарный. Отступ (абзац) — 1 см. Выравнивание — по ширине. Текст должен редактироваться при включенном режиме непечатаемых символов (¶) и не должен содержать лишних знаков табуляции или пробела. Фамилии, имена, отчества, даты и т.п. в основном тексте оформляются с обязательным использованием неразрывного пробела (shift+Ctrl+пробел). (Например: Иванов°Иван°Иванович, 1974°г., 125°кг)
Параметры оформления ссылок	Шрифт — гарнитура Times New Roman. Размер кегля для оформления списка литературы — 12 пт. Список ссылок в конце текста оформляется в ручном наборе с использованием формата верхнего индекса (т.е. не может быть оформлен как концевая сноска)

<p>Параметры оформления заглавия</p>	<p>Заглавие статьи должно содержать Фамилия имя и отчество автора, название статьи. Шрифт — гарнитура Times New Roman. Размер кегля — 14 пт. Начертание — шрифт полужирный. Для фамилии, имени, отчества автора применяется начертание — полужирный курсив. Выравнивание ФИО автора по правому краю, название статьи по центру. Например: Васильев Л.М. Проблемы определения русско-китайской границы</p>
<p>Объем статьи</p>	<p>Максимальный объем статьи определяется редакцией в 10 листов печатного текста</p>
<p>Сведения об авторах</p>	<p>В конце текста статьи автор должен указать необходимые сведения: Фамилию, имя и отчество (полностью), ученую степень и звание, должность и место работы, адрес (с почтовым индексом), телефон, адрес электронной почты</p>
<p>Предоставление статьи и основания отказа в публикации</p>	<p>Текст статьи предоставляется в указанные сроки по адресу _____ в электронном виде. Отборочная комиссия оставляет за собой право отказать автору статьи в участии в конкурсе, если проблематика статьи не совпадает с научной темой «Война на Халхин-Голе (1939г.) в мировой истории и международных отношениях: причины и последствия», а также в случае, если статья оформлена не в соответствии с требованиями</p>

25. К участию во втором этапе Конкурса допускаются не более 100 (Ста) участников, набравших наибольшее количество баллов.

26. Второй этап Конкурса – военно-спортивная игра «ГРоза» проводится в виде военно-полевых сборов допризывной молодежи со сдачей нормативов ГТО. Нормативы ГТО сдаются по Положению «О физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне» (Приложение 2).

27. Военно-спортивная игра «ГРоЗа» проводится в течение 3-х дней Организаторами совместно с Региональным отделением ООГО «ДОСААФ» России в Иркутской области (по отдельному Положению).

28. Не более 60 участников Конкурса, успешно прошедших военно-полевые сборы и сдавшие нормативы ГТО (1 и 2 разряд), допускаются к участию в третьем этапе Конкурса.

29. Третий этап Конкурса – учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочные сборы проходят в течение 5-10 дней (по отдельному Положению).

30. По итогам третьего этапа Конкурса определяются 50 человек, которые становятся участниками международной экспедиции.

5. Экспертная комиссия Конкурса

31. Научно-исследовательские работы участников на первом этапе оцениваются Экспертной комиссией в составе 7 (Семи) человек.

32. Экспертная Комиссия (далее – Комиссия) образуется в целях независимого и компетентного решения вопросов по определению персонального состава экспедиции.

33. Комиссия формируется из представителей Законодательной и Исполнительной власти, общественных молодежных и патриотических организаций, образовательных, научных и культурных учреждений Иркутской области. Состав Комиссии утверждается правовым актом Организатора не позднее 01 февраля 2019 года.

34. Комиссия состоит из председателя Комиссии, заместителя председателя Комиссии, секретаря Комиссии и иных членов Комиссии. Возглавляет работу Комиссии председатель Комиссии, в его отсутствие – заместитель председателя Комиссии.

35. Заседание Комиссии правомочно, если на нем присутствуют не менее 2/3 от общего числа лиц, входящих в состав Комиссии.

36. Ответственность за подготовку заседаний комиссии и ведение протоколов возлагается на ответственного секретаря комиссии.

37. Решение об утверждении состава участников международной экспедиции принимается простым большинством голосов, носит рекомендательный характер и оформляется протоколом заседания комиссии.

38. Решения Комиссии в течение двух рабочих дней со дня проведения заседания Комиссии оформляются протоколом, который подписывается председателем Комиссии, а в его отсутствие – заместителем председателя Комиссии, и секретарем Комиссии.

39. Окончательный состав делегации утверждается Организатором.

6. Заключительные положения

40. Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения его Организатором.

41. Все вопросы, не отраженные в настоящем Положении, решаются Организатором исходя из своей компетенции в рамках сложившейся ситуации и в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

ЗАЯВКА

на участие в конкурсе

Ф.И.О.	
Дата рождения	
домашний адрес по прописке	
Контактный телефон, e-mail	
Образование (Учебное заведение, год окончания)	
Назовите 5 причин Вашего участия в данном проекте?	
Имеете ли Вы опыт и/или участвовали ли Вы в работе каких-либо общественных организаций? Если да, то укажите, пожалуйста, в каких?	
Готовы ли Вы взять на себя обязательство участвовать в иных мероприятиях, посвященных 75-летию Победы на Халхин-Голе?	
Какие темы, на Ваш взгляд, должны быть приоритетными при проведении мероприятий?	
Какие цели стоят перед Вами входе участия в Конкурсе?	

Направляя заявку на участие в Конкурсе, я даю согласие на участие на условиях, приведенных в Положении о Конкурсе на право участия в V международной молодежной экспедиции «Пламя гордости за Победу!».

Дата подачи заявки: _____

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДОБРОВОЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО СОДЕЙСТВИЯ АРМИИ, АВИАЦИИ И ФЛОТУ
РОССИИ»
(ДОСААФ РОССИИ)**



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ
ДОСААФ РОССИИ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ
ДОСААФ РОССИИ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

- **Цель и задачи Комплекса**

Целью создания Комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в субъектах Российской Федерации, организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России.

Основными задачами Комплекса являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга населения.

• **Содержание и структура Комплекса**

Комплекс состоит из пяти ступеней:

I ступень – 16-17 лет;

II ступень – 18-30 лет;

III ступень – 31-40 лет;

IV ступень – 41-50 лет;

V ступень – 51 год и старше.

Основу комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, метаний, стрельбы).

Перечень видов испытаний Комплекса:

бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;

бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;

подтягивание на перекладине, поднимание прямых ног из положения виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – определение развития силы и силовой выносливости;

подъем туловища из положения лежа – определение развития гибкости;

прыжки в длину – определение скоростно-силовых возможностей;

метание гранаты на дальность – владение прикладным навыком;
плавание – владение прикладным навыком;
лыжные гонки – владение прикладным навыком;
стрельба – владение прикладным навыком.

Для каждой ступени Комплекса определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательными.

Выбор видов испытаний осуществляется сдающим нормативы самостоятельно.

Региональным отделениям ДОСААФ России предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий (климатические условия, отсутствие плавательных бассейнов или водоемов и т.д.).

• Организация работы по Комплексу

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса являются:

в образовательных учреждениях ДОСААФ России – учебные занятия по физической подготовке, спортивно-массовая работа, самостоятельные занятия, соревнования;

среди населения – тренировки в спортивных секциях, самостоятельные занятия, массовые спортивные соревнования.

В образовательных учреждениях ДОСААФ России, осуществляющих подготовку специалистов по военно-учетным специальностям, выполнение нормативов Комплекса осуществляется в рамках учебных программ по физической подготовке в течение периода обучения. Сдача нормативов Комплекса для курсантов является обязательной.

К сдаче нормативов Комплекса допускаются лица, имеющие справку о допуске к занятием физической культурой и спортом установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

От сдачи нормативов Комплекса освобождаются лица, освобожденные от занятий физической культурой и спортом или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

К организации работы по сдаче нормативов Комплекса могут привлекаться местные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта, спортивные федерации, общественные

организации и промышленные предприятия.

Виды испытаний, входящие в Комплекс, могут включаться в программу соревнований среди молодежи допризывного и призывного возрастов, населения, проводимых организациями и учебными учреждениями ДОСААФ России.

- **Условия выполнения видов испытаний Комплекса**

Бег на 60 и 100 м

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Бег 1000 м, 800 м, 500 м и 400 м

Дистанция на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге принимают участие 10 – 20 человек.

Прыжок в длину с места

Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии.

Из исходного положения стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Метание гранаты на дальность

Метание гранаты выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10 м. Коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Подтягивание на перекладине

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.



Поднимание ног к перекладине

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до угла 90 градусов и опустить их вниз. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.



Подъем туловища из положения лежа

Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.



Лыжная гонка 3 км и 5 км

Проводится на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Плавание 50 м

Проводится в бассейнах или открытых водоемах, специально для этого оборудованных местах в спортивной форме вольным стилем.

Стрельба из пневматической винтовки

Стрельба ведется по мишени № 8, из положения стоя, расстояние 10 м.

Участникам выполняют 7 выстрелов, в зачет идут 5 лучших результатов.

Виды испытаний и нормы Комплекса ГТО

I ступень (16-17 лет)

№ пп	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	15.2	14.2	18.2	17.2
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., сек.)	3.40	3.30	2.30	2.20
3	Прыжок в длину с места (см.)	220	230	175	190
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	32	38	20	24
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	30		

	(кол-во раз)				
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			4	7
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			25	35
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	30.00	29.00	19.00	18.3
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	0.55	0.46	1.02	0.5
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30	37
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

II ступень (18-30 лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок
1	Бег 100 м (сек.)	14.2	13.5	
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., сек.)	3.35	3.25	
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	240	
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	35	40	
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	13	

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	35	
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	28.00	27.00	
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	0.52	0.42	
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе				
		9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка				
		6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

III ступень (31-40 лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		
		Серебряный значок	Золотой значок	Се
1	Бег 100 м (сек.)	15.0	14.5	
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., сек.)	3.45	3.35	
3	Прыжок в длину с места (см.)	200	220	
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	30	35	
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	30	
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	29.00	28.00	
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	0,56	0.46	
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

IV ступень (41-50лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		женщ
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок
1	Бег 60 м (сек.)	10.0	9.4	11.8
2	Бег 400 м Бег 800 м (мин., сек.)	4.30	4.00	2.20
3	Прыжок в длину с места (см.)	170	190	130
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	25	30	15
5	Подтягивание на перекладине	5	8	

	(кол-во раз)			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	25	
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в весе на перекладине (кол-во раз)			3
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			20
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	31.0	30.00	21.0
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.00	0.50	1.20
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на длинную дистанцию, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж), подъем туловища из положения лежа (жен.), прыжок в длину с места, стрельба.

V ступень (51 год и старше)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		
		Серебряный значок	Золотой значок	Се
1	Бег 60 м (сек.)	15.2	14.2	
2	Бег 400 м Бег 800 м (мин., сек.)	4.50	4.30	
3	Прыжок в длину с места (см.)	150	170	
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	23	28	

5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	20	
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			
9	Лыжная гонка 3 км 5 км (мин., сек.)	32.0	31.0	
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.20	1.10	
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе				
		9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка				
		6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на длинную дистанцию, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж), подъем туловища из положения лежа (жен.), прыжок в длину с места, стрельба.

Образец удостоверения ГТО

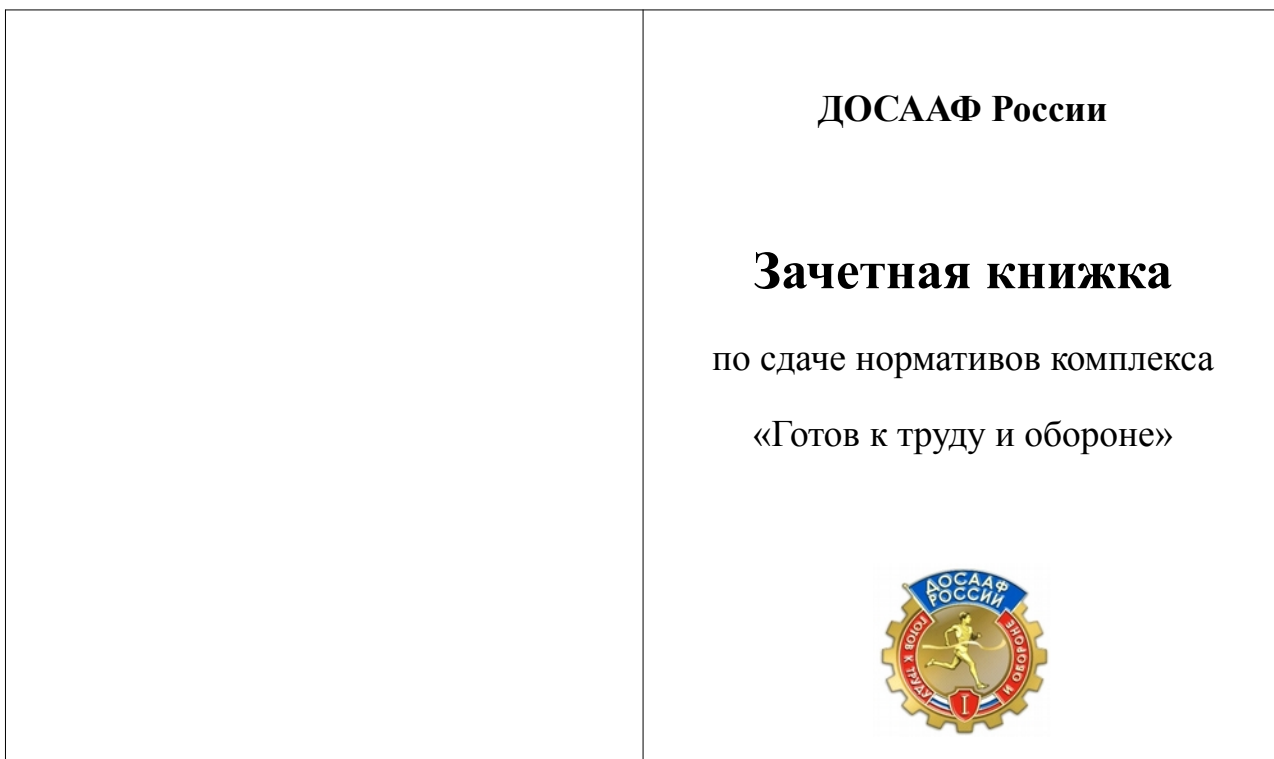
Образец значка ГТО



Золотой значок

Серебряный значок

Образец зачетной книжки по сдаче нормативов ГТО



№ пп	Вид упражнения	Результат	Дата сдачи	Фамилия судьи	Подпись судьи
1	Бег 100, 60 м				
2	Бег 1000 м				

Зачетная книжка № _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

фото

« ____ » _____ г.
Дата рождения

« ____ » _____ г.

Дата выдачи

	3	Прыжок в длину с места				
	4	Метание гранаты на дальность				
	5	Подтягивание				
	6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа				

	7	Лыжная гонка 5 км				
	8	Плавание 50 м				
	9	Стрельба				