

# **Организация и проведение тестирования**

**в рамках  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

г. Великий Новгород  
2016 год



# Кадровое обеспечение Комплекса ГТО

- ❖ учителя физической культуры общеобразовательных организаций;
- ❖ руководители и преподаватели физического воспитания системы начального, среднего и высшего профессионального образования;
- ❖ тренеры-преподаватели учреждений дополнительного образования спортивного и общефизического профиля;
- ❖ руководители физической подготовки специальных образовательных учреждений.

# Порядок организации и проведения тестирования

- Приказ Минспорта России №1219 от 21.12. 2015 г.
  - Положение о ВФСК ГТО (№1508 от 30.12.2015 г.), п. 26
  - Приказ Минспорта России №54 от 28.01. 2016 г
  - Приказом Минспорта России № 70 от 01.02 2016 г.
- утверждены Методические рекомендации по организации судейства мероприятий комплекса ГТО**

ГТО



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



# Судья по оценке выполнения испытаний (тестов) ГТО

! судьей может быть:

- преподаватель физической культуры, или любой другой специалист, работающий в отрасли ФК и С;

- судья по виду спорта





# Судья по оценке выполнения испытаний (тестов) ГТО

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- сведения о судействе ВФСК ГТО заносить в судейскую книжку, заверять организацией, проводящей мероприятия ВФСК ГТО, и учитывать в практике судейства спортивного судьи;
- спортивным судьям, включенным в составы судейских бригад, пройти обучение на курсах повышения квалификации до проведения мероприятия ВФСК ГТО



# Судья по оценке выполнения испытаний (тестов) ГТО

Категория	Должность
спортивный судья <b>первой</b> категории	главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи мероприятий ВФСК ГТО, проводимых <b>субъектами Российской Федерации</b>
спортивный судья <b>второй</b> категории	главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи мероприятий ВФСК ГТО, проводимых <b>муниципальными образованиями и центрами тестирования</b> по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО

# Организация тестирования

Центр тестирования:

- принимает заявки и формирует единый список участников;
- составляет график проведения тестирования с указанием места тестирования и размещает на портале;
- формирует судейские бригады



# Организация тестирования

участник имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на портале в срок, определяемый центром тестирования, но

- не ранее чем **через две недели** со дня совершения **первой** попытки выполнения нормативов;

- **не более трех раз** в отчетный период для соответствующего знака отличия.

Отчетные периоды выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса:


- **с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года** для участников, обучающихся в образовательных организациях и входящих в возрастные группы, включенные с I по VI ступень государственных требований комплекса;

- **с 1 января по 31 декабря текущего года** для участников возрастных групп, включенных с VI по XI ступень государственных требований комплекса.



# Порядок тестирования

## Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 г. № 54

- Гибкость
- Координационные способности
- Сила
- Скоростные возможности
- Скоростно-силовые возможности
- Прикладные навыки
- Выносливость 



# Периоды выполнения нормативов комплекса ГТО

Испытания (тесты)	январь			февраль			март			апрель			май		
	декады														
	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
Лыжи			■	■	■	■									
Пулевая стрельба			■	■	■	■	■	■							
Испытания на гибкость и силу										■	■	■	■		
Испытания на быстроту и выносливость											■	■	■		
Плавание												■	■	■	

# Наклон вперед из положения стоя на полу

**Требования к форме!** Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях – т.е. обтягивающая форма или короткая. Требования к обуви – нет.

И.п. стоя на полу, стопы параллельно на ширине 10-15 см.

Тестируемый по команде «Можно» выполняет два предварительных наклона. При выполнении третьего наклона тестируемый касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

**Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):**

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с;
- 4) удержание на 4-й наклон.

**В протоколе:**

- нет касания пола – 0;
- касание пальцами -1;
- касание ладонями – 2.

Словами ничего не писать.

# Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

И.п. стоя на скамье, стопы параллельно на ширине 10-15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30 см вниз. «0» - верхний край скамьи.

При выполнении третьего наклона участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

*Судья проговаривает: 1,2 – есть!*

## **Работа судейской бригады:**

- *Судья на виде* вызывает тестируемого, подает команду «Можно», фиксирует результат (с линейкой в руках), подает команду «есть».
- *Судья на снаряде* – следит за тем, чтобы были ноги прямыми;
- *Секретарь* – записывает результат в протокол.
- Судья на снаряде может взять на себя функцию секретаря.





Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Участники областного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» участвуют в соревнованиях по ГТО в спортивном зале. В центре зала спортсмен выполняет упражнение на гимнастической скамье, а другие участники и судьи наблюдают за процессом.



# Подтягивание в висе на низкой перекладине

Тест предусмотрен для девочек, девушек и женщин с 1 по 9 ступень.

Выполняется из ИП вис лежа хватом сверху, кисти на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, **пятки** могут упираться в опору высотой до 4 см. Допускается хват шире или уже плеч всего на ладонь!

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - **90 см.**

Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - **110 см.**

Высота перекладины неизменна! И не зависит от роста испытуемых.

*Диаметр и материал жерди правилами не оговаривается!*

**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.

Если у участника по анатомическим причинам руки (рука) в локтях полностью не выпрямляются, он должен об этом сказать судье до начала испытаний.

**Не запрещается:**

- поднимать подбородок вверх;
- поправлять хват;

# Подтягивание в висе на высокой перекладине

Тест предусмотрен для мальчиков, юношей и мужчин с 1 по 9 ступень.

**Требования к форме!** Должна быть футболка с коротким рукавом, чтобы было видно локти.

Участник самостоятельно подготавливает перекладину.

Подтягивание из виса 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

По команде судьи «И.П. принять» участник принимает положение виса на перекладине. Судья регулирует ширину хвата. Выполнение упражнения начинается по команде судьи «можно». Результат фиксируется по возвращении в и.п. словом «есть», а потом следует счет судьи -1...2,3 и т.д. Сигналом к началу следующего повторения является объявление счета судьей «один, два и т.д.»



# Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Требования к форме!** форма одежды должна позволять осуществлять контроль за касанием грудью платформы и за коленями участника. Следовательно, это обтягивающая футболка с коротким рукавом, и короткие шорты или обтягивающие лосины.

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

Во время выполнения упражнения локти могут быть разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

## **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.

## **Не запрещается:**

- остановка, т.е. отдых во время выполнения. Если во время отдыха в упоре лежа участник нарушил прямую линию (например, опустил или поднял таз – «домиком»), то перед выполнением следующего повторения он обязан снова принять и зафиксировать И.П., когда плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.







# Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

<b>Название ошибки</b>	<b>Видимое проявление ошибки</b>
«нет касания»	Участник не коснулся грудью платформы
«нет фиксации»	Участник не принял И.П. на 0,5 сек
«плечи»	Положение плеч нарушает прямую линию, подняты вверх или опущены вниз относительно туловища
«колени», «бедра»	Колени или бедра касаются пола
«таз»	Положение таза нарушает прямую линию
«волна»	Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом
«поочередно»	Поочередное сгибание или разгибание рук
«1 сек»	Участник более 1 секунды лежит на платформе
«угол»	Локти разведены более 45 градусов относительно оси туловища



# Рывок гири

Тест предусмотрен для мужчины 5-9 ступень

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Перед помостом желательно расположить гимнастический мат для смягчения падения гири при срыве. Судья располагается перед участником на расстоянии от 3 метров.

## ***Требования к форме!***

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Можно использовать пояс, повязки на запястья шириной до 10 см.

# Рывок гири

**Нельзя использовать** гимнастические накладки, канифоль для подготовки ладоней (магнезию можно)

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки вертикально вверх и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан **один раз**. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

**Испытание (тест) прекращается при:**

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовании канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

# Рывок гири

## **Ошибки (движение не засчитывается):**

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Если гиря коснулась помоста, но не сбился темп, то **не засчитывается** только один подъем;

Если во время фиксации гири вверху, согнуты ноги, то один подъем не засчитывается.

## **Работа судейской бригады:**

Перед началом тестирования судья начинает отсчет контрольного времени «5, 4, 3, 2, 1, старт». Участник берет гирю только после этой команды.

Особое внимание судья обращает на фиксацию: рука с гирей и ноги должны быть прямыми. Если продолжительность фиксации составляет 0,5 с, то судья объявляет счет. В случае выполнения повторения с ошибкой, судья подает команду «не считать» и (или) повторяет предыдущий счет.

# Поднимание туловища из положения лежа на спине

Тест предназначен:

4-5 ступень – мальчики и девочки

6-7 ступень – женщины

8-11 – мужчины и женщины

Поднимание туловища из положения 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 в ИП.

Пред началом тестирования судья дает возможность выполнить 1-2 подъема, оценивая их правильность. При необходимости сразу устраняет ошибки. Когда участник готов, подается команда «Внимание-Старт!»

Судья – хронометрист следит за временем и подает команду «Стоп» по истечении времени. Судья – хронометрист может обслуживать одновременно несколько секторов.

Судья на виде ведет подсчет правильно выполненных подъемов. Каждый правильно выполненный подъем, судья комментирует счетом «один, два и т.д.» не в момент подъема, а при возвращении в И.П.



# Поднимание туловища из положения лежа на спине

## Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) подъем и (или) смещение таза.

Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления пальцев. Локти можно разводить или сводить. Требований к положению подбородка нет.

Помощник судьи на виде (второй судья) фиксирует и озвучивает ошибку:

- «замок» - пальцы разомкнуты «из замка»;
- «локти» - отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- «лопатки» - отсутствие касания лопатками мата;
- «таз» - подъем и (или) смещение таза.

Если подъем выполнен неправильно, судья подает команду «не считать!» или повторяет предыдущий счет.