

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Департамента  
государственной политики в сфере  
воспитания, дополнительного  
образования и детского отдыха  
Министерства просвещения  
Российской Федерации



«\_\_\_\_\_» И.А. Михеев 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Департамента развития  
физической культуры  
и массового спорта Министерства  
спорта Российской Федерации



«\_\_\_\_\_» В.Н. Малиц 2019 г.

### **Регламент**

### **III этапа – финала Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций**

## **I. Общие положения**

Настоящий регламент разработан в целях организации проведения мероприятий финала Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций (далее соответственно – Фестиваль, комплекс ГТО) согласно Положению о Фестивале и в соответствии с нормативными правовыми актами, регулирующими деятельность по реализации комплекса ГТО.

Регламент устанавливает:

- порядок формирования сборных команд-участниц III этапа – Всероссийского финала Фестиваля (далее – финала Фестиваля) и требования к составу команд;
- условия допуска участников к мероприятиям финала Фестиваля, отстранения от участия в мероприятиях, порядок работы комиссии по допуску команд к участию в финале Фестивале;
- порядок и правила выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, составляющих спортивную программу финала Фестиваля;
- порядок оценки выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- порядок проведения тестирования уровня знаний в области физической культуры и спорта, оценка результатов, показанных участниками, определение победителей;

– порядок и критерии оценки мероприятий конкурсной программы финала Фестиваля;

– порядок и условия обжалования решений судейской бригады по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО, составляющих спортивную программу финала Фестиваля, оценок мероприятий конкурсной программы финала Фестиваля.

Организация и проведение тестирования участников Фестиваля по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, составляющих спортивную программу финала Фестиваля, осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, утвержденным приказом Минспорта России от 28.01.2016 № 54, настоящим Регламентом и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения.

## **II. Порядок формирования команд, требования к участникам**

В соответствии с IV разделом Положения о Фестивале к участию в финале Фестиваля допускаются участники, победители региональных этапов в субъектах Российской Федерации.

Обязательным условием является участие во II этапе Фестиваля и выполнение участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в **третьей или четвертой возрастных ступенях комплекса ГТО на золотой знак отличия**.

Состав команды 8 человек:

- 2 мальчика, 2 девочки – 11-12 лет (третья ступень комплекса ГТО);
- 2 юноши, 2 девушки – 13-15 лет (четвертая ступень комплекса ГТО).

Возраст участников финала Фестиваля в соответствующей возрастной ступени комплекса ГТО определяется на дату завершения финала Фестиваля - 7 ноября 2019 года.

Все участники финала Фестиваля, внесенные в предварительную заявку на участие, до ее направления в АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» (далее – Дирекция), в установленном порядке проходят предварительную регистрацию в автоматизированной информационной системе АИС «Путевка» на сайте МДЦ Артек по адресу в информационно-коммуникационной сети Интернет: <https://артек.дети>.

Победители региональных этапов Фестиваля, успешно прошедшие конкурсные процедуры отбора для участия в финале Фестиваля, получают соответствующие сертификаты организаторов о направлении в МДЦ «Артек».

Все участники сборной команды субъекта Российской Федерации должны иметь единую спортивную и/или парадную форму с наименованием (логотипом) субъекта Российской Федерации. Также допускается нанесение наименования команды (при наличии).

### **III. Организация допуска команд к участию в финале Фестиваля**

Рассмотрение заявок на участие в финале Фестиваля и допуск участников к мероприятиям финала Фестиваля осуществляется комиссией по допуску участников. Состав комиссии формируется организаторами Фестиваля, в ее состав включается председатель Главной судейской коллегии.

Комиссия по допуску участников работает 17 и 18 октября 2019 года по адресу: Республика Крым, г. Симферополь, ул. Гагарина д.5, «База-гостиница Артек» с 08.00 до 20.00.

Заявки на участие в финале Фестиваля рассматриваются в случае соответствия их установленной форме согласно Положению о Фестивале. Заявки должны быть направлены в Дирекцию, на адрес электронной почты [gto@gto.ru](mailto:gto@gto.ru), не позднее 19 августа 2019 года.

Заявки, поступившие позже установленного срока – не рассматриваются.

В исключительном случае, при наличии уважительной причины, заявка, поступившая после 19 августа 2019 года, может быть рассмотрена по решению Министерства спорта Российской Федерации.

Вместе с предварительной заявкой в Дирекцию в электронном виде, направляется:

- краткий отчёт о проведении I и II этапов Фестиваля по установленной форме (Приложение № 2) с указанием количества участников, участвовавших в I и II этапах Фестиваля, программы мероприятия, количества судей, их категории;
- протоколы личного первенства II этапа фестиваля (Приложение № 4) не менее 16 чел. (мальчики и девочки) для каждой возрастной ступени учащихся (для третьей ступени, для четвертой ступени);
- протоколы I и II этапов Фестиваля с результатами, показанными на них членами сборной команды;
- согласие родителей (законных представителей) (Приложение № 3) на обработку персональных данных на каждого участника команды.

Для осуществления аккредитации участников на финале Фестиваля вместе с предварительной заявкой в Дирекцию направляются фотографии участников. Фотография должна быть:

- на белом (светлом) фоне, лицо занимает 80% фотографии, без посторонних предметов;
- формат файла jpg, подпись «УИН участника фестиваля, ФИО и наименование региона».

Основанием для командирования команды на финал Фестиваля является официальный вызов Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, а также подтверждение о выделении квоты от ФГБОУ «МДЦ Артек».

Официальные вызовы командам на финал Фестиваля направляются в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие государственное управление в сфере образования, до 30 сентября 2019 года.

В комиссию по допуску участников команд к мероприятиям финала Фестиваля сопровождающие лица представляют следующие документы:

- официальный вызов Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации;
- заявку по форме согласно Положению о Фестивале (идентичную предварительной заявке, но без запасных участников), подписанную соответствующими должностными лицами, заверенную печатями;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО для каждого участника команды (оригинал + копия);
- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения финала Фестиваля на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников;
- справки школьников на каждого участника с фотографиями 3x4 см, заверенные подписью директора общеобразовательной организации и печатью, которая ставится на угол фотографии обучающегося (для участников не достигших 14 лет).

**Документы, предоставляемые в МДЦ «Артек».**

В группу приема ФГБОУ «МДЦ Артек» при оформлении заезда предоставляются следующие документы:

- две копии свидетельства о рождении ребенка. В случае достижения ребенком 14 летнего возраста – две копии паспорта ребенка (разворот с фотографией, разворот с отметкой о месте регистрации);
- заявление от родителя (законного представителя) о приеме на обучение в ФГБОУ «МДЦ «Артек». **Без заявления родителя ребенок в МДЦ «Артек» не принимается;**
- заявление на участие в активных видах деятельности;
- медицинская карта установленного образца, оформленная в лечебно-профилактическом учреждении по месту жительства с заключением врача о состоянии здоровья ребенка и сведениями об отсутствии медицинских противопоказаний к направлению ребенка в МДЦ «Артек», выданная медицинской организацией не более чем за 10 дней до отъезда ребенка в МДЦ «Артек»;
- информированное добровольное согласие родителя (законного представителя) на медицинское вмешательство;
- справка о санитарно-эпидемиологическом окружении, выданная не ранее, чем за три дня до выезда в ФГБОУ «МДЦ Артек»;
- копия страхового медицинского полиса ребенка;
- заполненная путёвка на ребенка с подписью одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- заполненная анкета на ребенка в одном экземпляре (для предоставления в подразделение по вопросам миграции УМВД России по г. Ялте).

Все формы документов установленного образца для предоставления в МДЦ «Артек» находятся в разделе «Документы для родителей», «Документы в «Артек» по адресу в сети интернет [www.artek.org](http://www.artek.org).

**К участию в финале Фестиваля не допускаются обучающиеся:**

- не выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО третьей или четвертой возрастной ступени комплекса ГТО на золотой знак отличия;
- не принимавшие участие в I и (или) II этапах Фестиваля;
- не зарегистрированные в электронной базе данных комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и АИС «Путевка»;
- данные которых в именной заявке на участие в финале Фестиваля не совпадают с указанными при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО, отсутствует фотография в личном кабинете на сайте [gto.ru](http://gto.ru);
- отсутствующие в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, согласованных с Дирекцией).
- прибывшие от субъекта Российской Федерации, представившего заявку на участие позже установленного срока и не имеющие официального вызова;
- не соответствующие требованиям Положения в части условий допуска участников.

В соответствии с разделом X Положения о Фестивале на каждого участника оформляется договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения мероприятий Фестиваля (с 17 октября по 7 ноября 2019 года).

**Участник не допускается к мероприятиям Фестиваля в следующих случаях:**

- не представил документ, удостоверяющий его личность;
- не имеет или не представил медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения Фестиваля и копию полиса обязательного медицинского страхования;
- заявляет об ухудшении физического состояния до начала соревнований;
- не имеет спортивной формы или экипировки для участия в Фестивале;
- допускает недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе судей, членов оргкомитета и персонала МДЦ «Артек»).

**IV. Условия выполнения и порядок оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО спортивной программы финала Фестиваля**

Программа финала Фестиваля включает спортивную, образовательную и конкурсную части.

Во время выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО в рамках спортивной программы Фестиваля участник не может пользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний.

Испытания (тесты) комплекса ГТО в рамках спортивной программы Фестиваля выполняются в соответствии с утвержденными 1 февраля 2018 г.

Министерством спорта Российской Федерации Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и Государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90.

Оценка и учет результатов выполнения участником испытаний (тестов) комплекса ГТО спортивной программы финала Фестиваля осуществляется с использованием информационной системы «Электронное судейство» и применением 100-очковых таблиц, согласно приложению № 2 к Методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 21.09.2018 № 814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО», а также в соответствии с требованиями ЕВСК, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Спортивная программа финала Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО) и Эстафеты ГТО.

Предусмотрено выполнение следующих испытаний (тестов) комплекса ГТО:

### **1. Бег на 60 метров.**

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам стадиона МДЦ «Артек». По желанию участника допускается использование стартовых колодок.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника без нагрудного номера и (или) раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

### **2. Бег на 1500 м (участники третьей ступени), 2000 м (участники четвертой ступени).**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона МДЦ «Артек». 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.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 500 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит на ходьбу;
- старт участника без нагрудного номера и (или) раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- если участник не преодолел дистанцию (сошел с дистанции).

### **3. Метание мяча весом 150 г.**

Участники выполняют метание мяча весом 150 г в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании отводится 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участнику предоставляется три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зчет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или площади за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, отведенное на попытку.

### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки, девушки).**

Тестирование проводится в спортивном зале или на стадионе МДЦ «Артек». Место выполнения испытания ограждается лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в выполнении упражнения.

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 в течение 3 минут. Количество правильно выполненных циклов фиксируется 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;
- поочередное разгибание рук.

**5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши).**

Упражнение выполняется на открытой площадке стадиона МДЦ «Артек».

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысотные банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

**Техника выполнения испытания.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуть тело вверх так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется в течение 3 минут. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

После истечения 3 минут выполнение упражнения прекращается. Судья подает команду «Окончить упражнение!».

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

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- если во время выполнения упражнения было касание перекладины – повлекшее облегченному выполнению подтягивания;
- если участник выполнил другое упражнение (например - подъем силой или подъем переворотом).

## **6. Плавание.**

Испытание проводится в бассейне МДЦ «Артек». Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение участника).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

## **7. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку, дистанция 10 м из электронного оружия.**

Выполняется участниками третьей ступени сидя, четвертой ступени сидя или стоя на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику предоставляется три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

**Участник обязан:**

- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи) и оператора комплекса «ЭКК»;
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

**Участнику запрещается:**

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

### **Порядок проведения теста.**

Судья при участниках на исходном рубеже формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд руководителя стрельбы. (Рекомендуется оснастить исходный рубеж соответствующими плакатами).

По команде руководителя стрельбы «Очередная смена – приготовиться!» участники подходят к оператору комплекса, представляются, называя свои ФИО и УИН.

Оператор комплекса «ЭКК» дает указание участникам – какие огневые позиции (номера щитов) они должны занять по команде руководителя стрельбы и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих огневых позиций и по команде руководителя стрельбы «Занять огневые позиции!», «Прицелиться!» и «Без команды не стрелять!» занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Руководитель стрельбы оценивает правильность изготовки, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные корректизы.

Оператор комплекса «ЭКК» в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные корректизы в изготовку и прицеливание.

Руководитель стрельбы подает команду «Три пробных выстрела! Огонь!». Оператор комплекса «ЭКК» одновременно инициирует на компьютере начало отсчета времени на пробные выстрелы. По окончании времени, отведенного на пробные выстрелы или выполнение пробных выстрелов всеми участниками смены, оператор сигнализирует (говорит) руководителю стрельбы, и тот подает участникам команду «Отбой!».

По команде «Отбой!» участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматически или оператор комплекса «ЭКК» вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости – после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене руководитель стрельбы подает команду «Пять зачетных выстрелов!», «Приготовиться!», «Без команды не стрелять!». После этого оператор комплекса «ЭКК» инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу руководитель стрельбы дает команду «Огонь!».

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор комплекса «ЭКК» сигнализирует руководителю стрельбы, и тот подает команду «Прекратить стрельбу! Положить оружие!».

По команде руководителя стрельбы «Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!» участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

### **8. Эстафета ГТО.**

Соревнования являются командными. Участие в Эстафете ГТО является обязательным для всех команд. Результаты входят в командный зачет.

Эстафета ГТО состоит из двух этапов:

- первый этап - бег 10 м;
- второй этап - «Полоса препятствий» (блок-переправа, блок-рамки, блок-зубья, блок-улья, блок-частокол, блок-гора), длиной до 30 м.

#### **Условия проведения:**

Эстафета проводится на стадионе, дистанция 80 м (40 м в одну сторону и 40 м в обратную сторону). Участвует команда субъекта Российской Федерации в полном составе. Задача участников за максимально короткое время пройти два этапа. Эстафета передается с помощью «эстафетной палочки». Участник, уронивший эстафетную палочку должен поднять её и только после этого продолжить движение.

Две команды выстраиваются на старте в колонну по одному. По команде судьи участники стартуют по одному от каждой команды, пробегают дистанцию 10 м до второго этапа и после прохождения «Полосы препятствий», направляются на старт первого этапа бегом.

#### **Определение результата эстафеты ГТО.**

Время окончания Эстафеты ГТО считается по последнему участнику команды, завершившему всю дистанцию эстафеты.

Команда, затратившая наименьшее количество времени на прохождение эстафеты, признается победителем.

## **V. Порядок и критерии оценки мероприятий конкурсанской программы Фестиваля**

### **5.1. Конкурс на лучший проект по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.**

Конкурс коллективный, по выбору, проводится в два этапа.

Участники конкурса могут представить только один проект.

Первый этап Конкурса проводится в рамках образовательной программы Фестиваля.

На Конкурс принимаются заявки, поданные на второй день после начала образовательный программы Фестиваля. Заявки направляются на электронный адрес [festival2019@gto.ru](mailto:festival2019@gto.ru) и должны содержать ФИО участника, наименование региона, количество участников, возрастную ступень участников, наименование проекта, контактные данные старшего команды.

На первом этапе участникам необходимо разработать проект, направленный на продвижение комплекса ГТО среди сверстников, и направить в формате doc, PPT на адрес [festival2019@gto.ru](mailto:festival2019@gto.ru) с указанием наименование программы, данные авторов (ФИО, регион проживания). Проекты размещаются на официальной странице ВФСК ГТО в разделе «Документы» подраздел «Фестивали» (<http://www.gto.ru>) до окончания образовательной программы.

Второй этап проходит после окончания образовательной программы финала Фестиваля.

На втором этапе конкурсная комиссия отбирает проекты для официальной презентации. Состав комиссии формируется организаторами финала Фестиваля, в ее состав включается представители МДЦ «Артек», АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» - Федеральный оператор комплекса ГТО, преподаватели образовательной программы.

**Критерии отбора проектов:**

- соответствие цели и задач проекта заявленной теме;
- оригинальность идеи проекта;
- убедительность и выразительность средств реализации проекта;
- использование средств наглядности, технических средств.

Лучшие проекты вносятся в общий сборник методических материалов по итогам образовательной программы.

## **5.2. Конкурс на лучшее выступление агитбригады о комплексе ГТО «Команда ГТО!».**

Командный конкурс. Конкурс проводится в рамках образовательной программы среди участников Фестиваля.

Тема выступления агитбригад – пропаганда комплекса ГТО среди сверстников.

Конкурс состоит из одного этапа, который включает показ выступления агитбригады в рамках ежедневных культурных мероприятий Фестиваля.

Количество агитбригад не ограничено. Количество участников в команде не ограничено.

На Конкурс принимаются заявки, поданные на второй день образовательный программы Фестиваля. Заявки направляются на электронный адрес [festival2019@gto.ru](mailto:festival2019@gto.ru). Заявка оформляется по форме согласно приложению 1.

Выступление агитбригад может быть представлено в разнообразных жанрах художественного творчества (мюзикл, театрализованное представление, литературно-музыкальная, художественно-поэтическая композиции и т.д.). Команда должна иметь название.

Продолжительность выступления составляет не более 3 минут.

Смотр выступлений агитбригад проводится в два дня. Очередность выступления определяется с помощью жеребьевки. Жеребьевка проводится за день до выступления.

Конкурсная комиссия оценивает выступление участников и определяет победителей. Состав комиссии формируется организаторами Фестиваля, в ее состав включается представители МДЦ «Артек» и АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» - Федеральный оператор Комплекса ГТО.

**Критерии оценки:**

- актуальность и позитивная воспитательная направленность сценария выступления агитбригады;

- зрелищность и артистизм;
- оригинальность сценария выступления;
- качество оформления выступления, наличие костюмов, музыкальное оформление.

Каждый критерий оценивается по 10-ти бальной шкале. Победители определяются по наибольшей сумме набранных баллов.

Победители конкурса (1-3 место) награждаются дипломами.

Награждение проводится по завершению конкурсной программы во время ежедневных культурных мероприятий МДЦ «Артек».

Лучшим агитбригадам предоставляется возможность выступить в других лагерях 12 смены МДЦ «Артек» по согласованному графику.

### **5.3. Порядок проведения и оценки тестирования уровня знаний в области физической культуры и спорта.**

Участие в тестировании уровня знаний в области физической культуры и спорта является обязательным для всех участников Фестиваля. Тестирование проводится по окончанию образовательной программы.

Тематика вопросов:

1. Основы физического развития и гигиены;
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
3. Физическая культура и спорт;
4. История и развитие олимпийского движения.

Количество вопросов в тесте – 10.

Время выполнения теста – 3 минуты.

Оценка результатов осуществляется с учетом наименьшего затраченного времени на наибольшее количество правильных ответов.

Результаты тестирования входят в общекомандный и личный зачет.

Победители тестирования (1-3 место) награждаются дипломами оргкомитета Фестиваля. В тестировании используются вопросы в произвольном порядке из перечня вопросов согласно приложению 2.

## **VI. Игра «Квест ГТО»**

Игра «Квест ГТО» является командной игрой. Команда формируется из отрядов лагерей МДЦ «Артек» в которых находятся участники Фестиваля. От одного отряда заявляются две команды. Состав команды для участия в спортивных станциях – 10 человек.

Участие в игре «Квест ГТО» не обязательно.

«Квест ГТО» состоит из 5 спортивных станций (бег 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине) и 15 игровых станций. Старт игры

происходит для команд поочередно. Очередность определяется перед началом игры путем жеребьевки.

Задача участников пройти все станции игры и заработать максимальное количество фишек «Талисманов» (фишки, используемые в «Квесте ГТО» делятся по достоинству - золото, серебро, бронза). От станции к станции игроки передвигаются вместе.

Время и место старта прохождения «Квеста ГТО» определяется организаторами после обработки полученных заявок, направленных на адрес электронной почты [admgtorb@mail.ru](mailto:admgtorb@mail.ru) с пометкой «Квест ГТО», не позднее 20 октября 2019 года.

Оценка результатов осуществляется с учетом набранных баллов во время прохождения игры. Итоговые баллы подсчитываются следующим образом: «Золотой талисман» умножается на 3, «Серебряный талисман» на 2, «Бронзовый талисман» на 1.

Полученные баллы суммируются и команда, набравшая наибольшую сумму баллов, побеждает в «Квесте ГТО».

Результаты тестирования во время проведения игры не входят в общекомандный и личный зачет.

Команды победители игры «Квест ГТО» (1-3 место) награждаются дипломами организаторов.

## **VII. Порядок и условия подачи заявления, протеста, апелляции**

7.1. В случае неправильных, по мнению участников, решений отдельных спортивных судей или при возникновении каких-либо вопросов, участник либо капитан команды может обратиться с заявлением.

7.2. Заявление делается в устной форме непосредственно в ходе соревнования соответствующему старшему судье на виде или заместителю главного судьи не позднее, чем через 30 мин после обнаружения нарушения Положения или Регламента Фестиваля, но не позднее, чем через 15 мин после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми возрастными группами участников Фестиваля.

Если по устному заявлению решение не принято на месте, или участник либо капитан команды не удовлетворен принятым решением, он может изложить свое заявление в виде обоснованного письменного протеста на имя Главного судьи и подать его не позднее, чем через один час после окончания выполнения соответствующего упражнения всеми возрастными группами участников Фестиваля, а протест на результаты соревнования - не позднее одного часа с момента представления на информационных стенах предварительных результатов соревнования.

7.3. В протесте должны быть указаны разделы и пункты Положения и (или) Регламента, которые, по мнению подающего протест, были нарушены спортивными судьями, капитанами команд или участниками.

Протест подается на имя Главного судьи через Главного секретаря, который, проставив на протесте время получения, немедленно передает его Главному судье

и дает указание секретариату ГСК о подготовке документации, касающейся вопросов протеста, а также берет на контроль опротестованные результаты.

7.4. Решение по протесту должно быть принято в тот же день, если не требуется дополнительной проверки фактов, и оформлено письменным заключением главного судьи, которое он доводит до сведения участника и капитана команд.

7.5. Если участник или капитан команды подает необоснованный протест, мешая этим ходу соревнования, Главный судья имеет право сделать ему предупреждение, а в случае повторного необоснованного протеста имеет право отстранить его от обязанностей капитана команды.

7.6. Протесты, связанные с принадлежностью к команде или возрастом участников, подаются не позднее, чем за 30 мин до начала первого упражнения Программы и рассматриваются Комиссией по допуску или Главным судьей.

7.7. До решения Главного судьи или Апелляционного жюри по протесту, участник может быть допущен к соревнованию «под протестом» решением Главного судьи Фестиваля.

### **VIII. Жюри соревнований**

8.1. Для рассмотрения протестов и апелляций на соревнованиях спортивной программы Фестиваля организаторы назначают жюри из трех человек.

8.2. В обязанности жюри входит:

- общее наблюдение за ходом соревнований;
- решение спорных вопросов, возникающих в процессе проведения соревнований;
- рассмотрение апелляций.

8.3. Решение жюри окончательно и обязательно для судейской коллегии и организаторов Фестиваля. Решения жюри принимаются простым большинством голосов при наличии кворума.

8.4. Хотя бы один член жюри должен присутствовать на каждом мероприятии программы соревнований.

## Приложение 1

к Регламенту III этапа – финала  
фестиваля Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду  
и обороне» (ГТО) среди обучающихся  
общеобразовательных организаций

**Заявка**  
**на участие в конкурсе на лучшее выступление агитбригады о комплексе ГТО**  
**«Команда ГТО!»**

Название команды \_\_\_\_\_

Контактное лицо, номер телефона \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО участника	Возрастная ступень	Наименование региона	Название отряда

ФИО капитана команды \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

## Приложение 2

к Регламенту III этапа – финала  
фестиваля Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду  
и обороне» (ГТО) среди обучающихся  
общеобразовательных организаций

### **Вопросы к тесту по определению уровня знаний в области физической культуры и спорта**

**1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

**2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в...**

- а) плавании
- б) легкой атлетике
- в) лыжных гонках
- г) велоспорте

**3. Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр  
в...**

- а) биатлоне
- б) гимнастике
- в) лыжных гонках
- г) полиатлоне

**4. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

- а) гимнастике
- б) боксе
- в) плавании
- г) борьбе

**5. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

**6. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «Citius, Altius, Fortius!»?  
«Быстрее, Выше, Сильнее!»)?**

- а) Пьеру Де Кубертену

- б) Анри Дидону
- в) Викеласу Деметриусу
- г) Де Байе-Латур, Анри

**7. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет**
- г) Международная олимпийская академия

**8. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майл Килланин
- г) Деметриус Викелас**

**9. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- а) Н.Орлов
- б) А.Петров
- в) Н. Панин – Коломенкин**
- г) А.Бутовский

**10. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- а) за честное судейство
- б) за победы на трех Олимпиадах
- в) за честную и справедливую борьбу**
- г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**11. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- а) Шамиль Тарпищев
- б) Вячеслав Фетисов
- в) Станислав Поздняков**
- г) Виталий Смирнов

**12. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):**

- а) делегация страны – организатора
- б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады**
- г) делегация Греции**

**13. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

**а) делегация страны – организатора**

**б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора**

**в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады**

**г) делегация Греции**

**14. Термин «Олимпиада» означает:**

**а) четырехлетний период между Олимпийскими играми**

**б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры**

**в) синоним Олимпийских игр**

**г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр**

**15. В каком году Олимпийские игры впервые состоялись в нашей стране?**

**а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны**

**б) в 1976 году в Сочи**

**в) в 1980 году в Москве**

**г) пока еще не проводились**

**16. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

**а) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое**

**б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое**

**в) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое**

**г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое**

**17. Олимпийские игры состоят из...**

**а) соревнований между странами**

**б) соревнований по зимним или летним видам спорта**

**в) зимних и летних Игр Олимпиады**

**г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

**18. Талисманом Олимпийских игр является:**

**а) изображение Олимпийского флага**

**б) изображение пяти сплетенных колец**

**в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**

**г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**

**19. Министром спорта Российской Федерации является:**

**а) Виталий Мутко**

**б) Вячеслав Фетисов**

- в) Павел Колобков
- г) Сергей Шойгу

**20. Первый комплекс ГТО был утвержден:**

- а) 24 мая 1930 года
- б) 11 марта 1931 года**
- в) 13 апреля 1933 года
- г) 24 марта 1934 года

**21. Современный комплекс ГТО был утвержден Указом Президента РФ:**

- а) 4 апреля 2013 года
- б) 24 марта 2014 года**
- в) 11 июня 2014 года
- г) 11 апреля 2015 года

**22. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата
- б) слабость мышц**
- в) отсутствие движений во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

**23. Правильное дыхание характеризуется...**

- а) более продолжительным выдохом**
- б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос и резким выдохом ртом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

**24. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) лопатками, ягодицами, пятками
- в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками**

**25. Релаксация - это ...**

- а) физическое и психическое расслабление**
- б) физическое расслабление
- в) физиологическое расслабление
- г) психическое расслабление

**26. Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается нормальной у детей от 8 до 14 лет в покое?**

- а) 60 уд/мин
- б) 72 уд/мин**

- в) 80 уд/мин
- г) 95 уд/мин

**27. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
- б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
- в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение**
- г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

**28. Группа, которая формируется из учащихся, для занятий физической культурой в школе, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, называется:**

- а) группой общей физической подготовки
- б) основной
- в) подготовительной**
- г) специальной медицинской

**29. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

- а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- б) теплый компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
- в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт**

**30. Для какой цели на уроках в общеобразовательной школе проводятся физкультминутки и физкультпаузы?**

- а) повышения уровня физической подготовленности, предупреждения нарушения осанки
- б) снятия утомления, повышения продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки**
- в) укрепления здоровья и совершенствования культуры движений
- г) содействия улучшению физического развития

**31. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей**
- г) подготовку к профессиональной деятельности

**32. Ускоренное физическое развитие называется ...**

- а) акселерацией**
- б) адаптацией
- в) суперкомпенсацией
- г) гипертрофией

**33. Что такое адаптация?**

**а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды**

- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- в) процесс восстановления
- г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки**

**34. Осанкой называется...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается**
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
  - г) прямое положение человека сидя, стоя и во время ходьбы**

**35. Под здоровым образом жизни понимается...**

- а) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе**
- б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни**
- в) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья**
- г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности**

**36. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине»**

- а) скоростно-силовое**
- б) координационное**
- в) силу**
- г) выносливость**

**37. Число движений в единицу времени характеризует:**

- а) темп движений**

- б) ритм движений
- в) скорость движения
- г) быстроту реакции

**38. При помощи какого теста определяется уровень развития быстроты у школьников?**

- а) челночный бег 3 x 10 м
- б) прыжок в длину с места
- в) бег на 2000м
- г) бег на 60 м

**39. С помощью челночного бега 3x10 метров у школьников определяют...**

- а) координационные способности
- б) скоростные способности
- в) скоростно-силовые способности
- г) силовые способности

**40. Двигательное умение – это:**

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием**
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

**41. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- а) усталостью
- б) напряжением
- в) утомлением**
- г) передозировкой

**42. Что является основными средствами физического воспитания?**

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения**
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

**43. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- а) метания
- б) прыжки
- в) кувырки
- г) бег**

**44. Одним из основных физических качеств является:**

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила**

г) здоровье

**45. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость**
- в) быстрота
- г) ловкость

**46. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика**
- в) современное пятиборье
- г) легкая атлетика

**47. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- а) подвижных и спортивных игр**
- б) прыжков в высоту
- в) бега с максимальной скоростью
- г) занятий легкой атлетикой

**48. Назовите основные физические качества:**

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**49. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

- а) соревнование
- б) физкультурная пауза
- в) урок физической культуры**
- г) утренняя гимнастика

**50. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- а) уровень физического развития**
- б) уровень физической работоспособности
- в) уровень физического воспитания
- г) уровень физической подготовленности

**51. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

- а) хват

- б) упор
- в) группировка
- г) вис**

**52. Положение занимающегося, при котором ноги, согнутые в коленях, поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

- а) хват
- б) захват
- в) перекат
- г) группировка**

**53. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

- а) вылет
- б) спад
- в) сосок**
- г) спрыгивание

**54. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- а) кувырок**
- б) перекат
- в) переворот
- г) сальто

**55. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

- а) сед
- б) присед**
- в) упор
- г) стойка

**56. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

- а) строевыми приемами
- б) передвижениями
- в) размыканием и смыканием
- г) построениями и перестроениями**

**57. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?**

- а) Ольга Корбут
- б) Надя Команечи
- в) Лариса Латынина**

г) Людмила Турищева

**58. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- а) Канаде
- б) Японии
- в) США**
- г) Германии

**59. Укажите полный состав волейбольной команды:**

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

**60. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке**
- в) против часовой стрелки
- г) по указанию тренера

**61. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- а) да, по указанию тренера
- б) нет
- в) да, по указанию судьи
- г) да, но только в начале каждой партии**

**62. Ошибками в волейболе считаются:**

- а) «три удара касания»
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см**
- в) 2м 45см
- г) 2м 24см

**64. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см
- в) 2м 45см
- г) 2м 24см**

**65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- а) да**
- б) нет**
- в) только при высокой температуре воздуха**
- г) только при высокой влажности воздуха**

**66. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- а) 5**
- б) 6**
- в) 7**
- г) 8**

**67. Игра в баскетболе начинается....**

- а) со времени, указанного в расписании игр**
- б) с начала разминки**
- в) с приветствия команд**
- г) спорным броском в центральном круге**

**68. Игра в баскетболе заканчивается...**

- а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- б) уходом команд с площадки**
- в) в момент подписания протокола старшим судьей**
- г) мяч вышел за пределы площадки**

**69. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- а) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок**
- б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки**
- в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- г) судья дает свисток**

**70. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- а) любой член команды**
- б) капитан команды**
- в) тренер или помощник тренера**
- г) никто**

**71. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- а) 5**
- б) 6**
- в) 7**

г) 4

**72. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- а) выполнение с мячом в руках более одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках более двух шагов**
- г) нет правильного ответа

**73. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- а) 8
- б) 10
- в) 11**
- г) 9

**74. Укажите высоту футбольных ворот?**

- а) 240 см
- б) 244 см**
- в) 248 см
- г) 250 см

**75. Какова ширина футбольных ворот?**

- а) 7м 30см
- б) 7м 32см**
- в) 7м 35см
- г) 7м 38см

**76. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м**
- г) 12 м

**77. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- а) замечание
- б) предупреждение**
- в) выговор
- г) удаление

**78. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

- а) форвард**
- б) голкипер
- в) стоппер
- г) хавбек

**79. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

- а) УЕФА
- б) ФИФА**
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

**80. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

- а) Бразилия
- б) Испания
- в) Германия
- г) Англия**

**81. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

- а) Яшин**
- б) Дасаев
- в) Овчинников
- г) Акинфеев

**82. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**

- а) «с разбега»
- б) «перешагиванием»
- в) «перекатом»
- г) «ножницами»**

**83. В легкой атлетике ядро:**

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают**
- г) запускают

**84. «Королевой спорта» называют....**

- а) спортивную гимнастику
- б) легкую атлетику**
- в) шахматы
- г) лыжный спорт

**85. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

- а) бег на 5000 метров
- б) кросс
- в) бег на 100 метров**
- г) марафонский бег

**86. Кросс – это –**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности**
- г) разбег перед прыжком

**87. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

- а) быстрота
- б) сила
- в) выносливость**
- г) ловкость

**88. Какой лыжный ход самый скоростной?**

- а) одновременный бесшажный
- б) одновременный одношажный**
- в) одновременный двушажный
- г) попеременный двушажный

**89. Главный элемент тактики лыжника:**

- а) старт
- б) лидирование
- в) распределение сил**
- г) обгон

**90. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...**

- а) до уровня плеч лыжника
- б) до уровня глаз лыжника
- в) выше на 3-4 см роста лыжника
- г) ниже на 3-4 см уровня плеч лыжника**

**91. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:**

- а) 9 ступеней
- б) 11 ступеней**
- в) 10 ступеней
- г) 8 ступеней

**92. Уникальный идентификационный номер (УИН) участника ВФСК ГТО – это:**

- а) уникальный идентификационный номер участника, который присваивается при регистрации в электронной базе данных Комплекса ГТО**
- б) уникальный идентификационный номер участника, который присваивается в центре тестирования при подаче заявки на прохождение тестирования

- в) номер удостоверения участника к знаку отличия ВФСК ГТО
- г) номер протокола выполнения испытаний Комплекса ГТО

**93. Уникальный идентификационный номер участника состоит из:**

- а) 9 цифр
- б) 11 цифр**
- в) 7 цифр
- г) 10 цифр

**94. Кто подписывает удостоверение к золотому знаку отличия ВФСК ГТО:**

- а) инструктор по спорту или преподаватель физической культуры
- б) руководитель учреждения
- в) руководитель центра тестирования
- г) Министр спорта РФ**

**95. Испытание «бег на 60 метров» выполняется:**

- а) с низкого старта
- б) с высокого старта
- в) с низкого или высокого старта**
- г) с вольного положения

**96. Испытание «плавание» проводится на дистанциях:**

- а) 15, 25, 50 метров;
- б) 25, 50 метров;**
- в) 10, 25, 50, 100 метров
- г) 10, 50 метров

**97. При выполнении норматива «сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу» в исходном положении локти могут быть разведены не более чем на:**

- а) 45 градусов**
- б) 90 градусов
- в) 20 градусов
- г) 60 градусов

**98. При выполнении норматива «подтягивание из виса на высокой перекладине» видимое для судьи исходное положение необходимо зафиксировать на:**

- а) 0,5 сек
- б) 1 сек**
- в) 2 сек
- г) 3 сек

**99. При выполнении испытания «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» при третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение:**

- а) 2 сек
- б) 3 сек
- в) 1 сек
- г) 5 сек

**100. Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к:**

- а) обязательным испытаниям;
- б) испытаниям по выбору;
- в) военно-прикладным испытаниям.

**101. Сколько обязательных видов испытаний необходимо выполнить для присвоения знака отличия ВФСК ГТО в 3 и 4 возрастных ступенях:**

- а) 4
- б) 3
- в) 2
- г) 5

**102. Какой срок действия результатов выполненных нормативов ВФСК ГТО для присвоения знака отличия у школьников:**

- а) 10 лет
- б) 3 года
- в) календарный год
- г) учебный год

**103. Возраст участников ВФСК ГТО:**

- а) от 5 до 50
- б) от 6 до 70
- в) от 10 до 60
- г) от 6 до 70 и старше

**104. Количество испытаний, которое необходимо выполнить для получения золотого знака отличия в 3 возрастной ступени ВФСК ГТО:**

- а) 8
- б) 7
- в) 6
- г) 9

**105. Количество испытаний, которое необходимо выполнить для получения золотого знака отличия в 4 возрастной ступени ВФСК ГТО:**

- а) 8
- б) 7
- в) 6
- г) 9

**106. Какие виды испытаний характеризуют скоростные возможности участника:**

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) плавание
- г) бег на лыжах

**107. Первый обладатель знака ГТО:**

- а) Петр Кузнецов в 1932 году
- б) Иван Осипов в 1932 году
- в) Яков Мельников в 1931 году
- г) Иван Кожедуб в 1934 году

**108. Автор известных строк детского стихотворения: «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего»:**

- а) Н.А. Некрасов
- б) А.С. Пушкин
- в) В.В. Маяковский
- г) С.Я. Маршак

**109. Что из перечисленного не является обязательным условием допуска участника к прохождению тестирования:**

- а) наличие у участника знака в предыдущей ступени
- б) наличие заявки на прохождение тестирования
- в) предъявление документа, удостоверяющего личность
- г) предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям к физической культуре и спорту

**110. Что не является нарушением техники выполнения норматива «подтягивание из виса на высокой перекладине»:**

- а) подбородок выше перекладине; фиксация исходного положения в течении 1 сек,
- б) широкий хват при выполнении исходного положения; ноги согнуты в коленях
- в) подтягивание рывками; с совершением «маятниковых» движений
- г) неравномерное сгибание рук; отсутствие фиксации менее 1 сек.

**111. Что не является ошибкой при выполнении норматива «сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу»:**

- а) нарушение прямой линии «плечи – туловище-ноги»
- б) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения
- в) разновременное разгибание рук
- г) фиксация исходного положения на 1 секунду

**112. В какой спортивной форме рекомендуется выполнять испытание «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»**

- а) шорты, леггинсы**
- б) джинсы
- в) рекомендации отсутствуют
- г) спортивные трико

**113. Сколько раз можно использовать адрес электронной почты при регистрации участника на сайте gto.ru:**

- а) 3
- б) 2
- в) 1**
- г) неограниченное количество раз

**114. При выполнении норматива «плавание» старт возможен:**

- а) только с тумбы
- б) от бортика
- в) из воды
- г) все перечисленные варианты**

**115. Какова дистанция при выполнении норматива «стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки»:**

- а) 5м
- б) 10м**
- в) 7м
- г) 8м

**116. Количество выстрелов при выполнении норматива «стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки»:**

- а) 3 пробных и 5 зачетных**
- б) 5 пробных и 3 зачетных
- в) нет пробных, все зачетные
- г) 7 пробных и 1 зачетный

**117. Ошибки при выполнении норматива «метание мяча весом 150г»:**

- а) заступ за линию
- б) снаряд не попал в сектор
- в) попытка выполнена без команды спортивного судьи
- г) все варианты ответов**

**118. Рекомендованная недельная двигательная активность для 3 и 4 возрастной ступени ВФСК ГТО, соответственно:**

- а) не менее 8 часов, не менее 9 часов
- б) не менее 3 часов и не менее 4 часов

- в) не менее 11 часов, не менее 12 часов  
 г) **не менее 10 часов, не менее 11 часов**

**119. Что делать, если вы забыли пароль от личного кабинета:**

- а) создать новый личный кабинет  
**б) нажать кнопку забыл пароль**  
 в) позвонить в службу технической поддержки  
 г) обратиться с письменным заявлением в Министерство спорта РФ

**120. Официальный слоган комплекса ГТО для учащихся общеобразовательных организаций:**

- а) подтянись к движению**  
 б) нормативы ГТО- норма жизни  
 в) быстрее, выше, сильнее  
 г) пришел, увидел, победил

**121. Где осуществляется прием нормативов комплекса ГТО:**

- а) в школе  
**б) в центре тестирования**  
 в) в спортивном фитнес клубе  
 г) возможны все перечисленные варианты

**122. Почему используется термин в ВФСК ГТО «знак», а не «значок»:**

- а) высокая стоимость  
 б) использование металла (золото/серебро/бронза)  
**в) наличие герба**  
 г) верны все варианты ответов

**123. Какую новую дисциплину которую впервые включили в программу зимних Олимпийских игр в Сочи 2014:**

- а) параллельный слалом в сноуборде**  
 б) эстафета в биатлоне  
 в) санный спорт  
 г) скелетон

**124. Талисманы зимней Олимпиады в Сочи 2014:**

- а) белый мишка, снежный барс, зайка**  
 б) серый волк, гепард, зайка  
 в) белый мишка, серый волк, зайка  
 г) белый мишка, серый волк, белка