

## Рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

### Челночный бег 3x10 метров

Правило	Ошибка
<p>1.Участник, не наступает на стартовую линию.</p> <p>2.По команде "Марш!" тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.</p>	<p>1.Выполнение испытания раньше команды "Марш!";</p> <p>2.Во время бега участник помешал рядом бегущему;</p> <p>3.Участник не коснулся одной из линий разметки рукой.</p>

### Бег на 30 метров

<p>1.Бег на 30 м выполняется с высокого старта.</p> <p>2.Участники стартуют по 2 - 4 человека.</p>	<p>1.Участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;</p> <p>2.Старт участника раньше команды "Марш!"</p>
--	--

### Подтягивание из виса на высокой перекладине

<p>1.Подтягивание выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>2.Необходимо чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.</p>	<p>1.Подбородок тестируемого ниже уровня перекладины;</p> <p>2.Подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);</p> <p>3.Фиксация менее 1 с исходного положения;</p> <p>4.Руки согнуты в локтевых суставах;</p> <p>5.Раскрытие ладони;</p> <p>6.При движении вверх ноги согнуты в коленных суставах.</p>
--	--

### Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

<p>1.Участник подтягивается до пересечения подбородком перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировавшись на 1 с</p> <p>2.При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.</p>	<p>1.Подтягивание рывками или с прогибом туловища;</p> <p>2.Подбородок ниже перекладины;</p> <p>3.Отсутствие фиксации на 1 с</p>
--	--

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

<p>1.Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола.</p> <p>2.Разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с.</p>	<p>1.Нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";</p> <p>2.Разновременное разгибание рук.</p>
--	--

### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

<p>1.Выпрямленные ноги в коленях.</p> <p>2.Выполняется 2 предварительных наклона, при третьем наклоне максимальное сгибание и фиксация результата в течение 2 с.</p>	<p>1.Сгибание ног в коленях;</p> <p>2.Фиксация результата пальцами одной руки;</p> <p>3.Отсутствие фиксации в течение 2 с.</p>
--	--

<b>Прыжок в длину с места толчок двумя ногами</b>	
<b>Правило</b>	<b>Ошибка</b>
<p>1.Отталкивание в прыжках выполняется двумя ногами от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.</p> <p>2.Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.</p>	<p>1.При наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;</p> <p>2.При отталкивании с предварительного подскока;</p> <p>3.При отталкивании ногами поочередно;</p> <p>4.После совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;</p>
<b>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</b>	
<p>Участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.</p>	<p>Заступ за линию метания.</p>
<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине</b>	
<p>1.Лежа на спине, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.</p> <p>2.Касание локтями бедер (коленей).</p>	<p>1.Отсутствие касания локтями бедер (коленей);</p> <p>2.Отсутствие касания лопатками мата;</p> <p>3.Пальцы разомкнуты "из замка";</p> <p>4.Смещение таза.</p>
<b>На выбор:</b>	<b>Бег на лыжах 1 км.</b>
<p>1.Проводится свободным стилем.</p> <p>2.При масс-старте участники выстраиваются за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом.</p> <p>3. После команды "Марш!" начинается движение.</p>	<p>Отсутствуют</p>
<b>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км</b>	
<p>1.Преодоление дистанции начинается с бега;</p> <p>2.В момент усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;</p> <p>3.Равнину и спуски можно преодолевать бегом, а подъемы шагом.</p>	<p>Отсутствуют.</p>
<b>Плавание на 25 метров</b>	
<p>1.Способ плавания - произвольный.</p> <p>2.Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.</p>	<p>1.Ходьба либо касание дна ногами;</p> <p>2.Использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек.</p>

