

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель главы администрации
федеральной территории «Сириус» -
директор департамента
научно-технологического развития,
образования, культуры, молодежной
политики и спорта

И.В. Новокрещенов

« »

2026 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального автономного
учреждения «Художественно-
исторический центр «Сириус»



В.А. Беляков

« »

2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о физкультурном мероприятии среди обучающихся образовательных
организаций федеральной территории «Сириус» «Время рекордов!»**

2026 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физкультурное мероприятие среди обучающихся образовательных организаций федеральной территории «Сириус» «Время рекордов!» (далее - мероприятие) проводится в соответствии с распоряжением администрации федеральной территории «Сириус» от 16 февраля 2026 года № 25-ра «Об утверждении календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус» на 2026 год» с целью укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности среди обучающихся образовательных организаций федеральной территории «Сириус».

Задачи мероприятия:

- тестирование выполнения нормативов комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- оценка уровня физической подготовленности среди обучающихся образовательных организаций федеральной территории «Сириус»;
- популяризация физической культуры и здорового образа жизни среди детей и молодежи.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится с 22 по 25 сентября 2026 года с 7:00 до 12:00 на стадионе Многопрофильной гимназии федеральной территории «Сириус» по адресу: федеральная территория «Сириус», ул. Воскресенская, д. 18.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением мероприятия осуществляет администрация федеральной территории «Сириус» (далее – администрация ФТ «Сириус»).

Непосредственное проведение мероприятия возлагается на муниципальное автономное учреждение «Художественно-исторический центр «Сириус» (далее – организатор, МАУ «ХИЦ «Сириус»).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в мероприятии допускаются обучающиеся образовательных организаций федеральной территории «Сириус» в возрасте от 6 до 24 лет включительно.

Допуск к участию в мероприятии осуществляется при выполнении следующих условий: прохождение предварительной регистрации на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК «ГТО») (<https://www.gto.ru>),

получение уникального идентификационного номера (далее – УИН) и его последующее предоставление представителю образовательной организации, в которой обучается участник.

Формирование итоговых списков участников согласно Приложению № 4 настоящего Положения осуществляется образовательными организациями с последующим предоставлением организатору в срок не позднее 7 сентября 2026 года.

Полный пакет документов, согласно Приложениям №1, №2, №3 к настоящему Положению образовательная организация предоставляет организатору в срок до 15 сентября:

- при отсутствии отметки (визы) врача в заявке, согласно Приложению №4 к настоящему Положению – медицинское заключение, оформленное в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н. Для несовершеннолетних участников допустимо медицинское заключение, оформленное в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 апреля 2025 года № 211н;
- согласие на обработку персональных данных: для несовершеннолетних участников – от родителей (законных представителей) по формам согласно Приложениям № 1 и № 2 к настоящему Положению, для совершеннолетних участников – личное по форме согласно Приложения №3 к настоящему Положению.

Наличие спортивной формы одежды и обуви обязательно для всех участников мероприятия.

В соответствии с требованиями Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных» участник (законный представитель несовершеннолетних участников), подавая заявку, подтверждает свое согласие на сбор, запись, систематизацию, хранение, уточнение, извлечение и использование организатором следующих персональных данных: фамилия, имя, отчество, дата рождения, адрес электронной почты и иные данные, предоставленные организатору в связи с участием в мероприятии.

Участник (законный представитель несовершеннолетних участников) дает свое согласие на размещение организатором персональных данных представляемого лица в СМИ, на официальном портале федеральной территории «Сириус» и других интернет-ресурсах.

К участию в мероприятии не допускаются лица с острыми или хроническими заболеваниями в стадии обострения, нервно-психическими расстройствами, заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, хирургическими патологиями, травмами и заболеваниями ЛОР-органов и глаз, кожно-венерическими и инфекционными заболеваниями.

V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Программа мероприятия предусматривает тестирование выполнения нормативов комплекса ВФСК «ГТО» в соответствии с их возрастной группой. Распределение по ступеням осуществляется согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденному постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 (далее – Положение о ВФСК «ГТО»):

- первая ступень - от 6 до 7 лет
- вторая ступень - от 8 до 9 лет
- третья ступень - от 10 до 11 лет
- четвертая ступень - от 12 до 13 лет
- пятая ступень - от 14 до 15 лет
- шестая ступень - от 16 до 17 лет
- седьмая ступень - от 18 до 19 лет
- восьмая ступень - от 20 до 24 лет

Перечень нормативов для каждой возрастной ступени приведен в Приложении № 5 к настоящему Положению.

Мероприятие проводится в соответствии с расписанием (время московское):

22 сентября

7:00-8:00 – очная регистрация

8:00-12:00 – прохождение испытаний

23 сентября

7:00-8:00 – очная регистрация

8:00-12:00 – прохождение испытаний

24 сентября

7:00-8:00 – очная регистрация

8:00-12:00 – прохождение испытаний

25 сентября

7:00-8:00 – очная регистрация

8:00-12:00 – прохождение испытаний

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Оценка выполнения нормативов осуществляется согласно Положению о ВФСК «ГТО» и государственным требованиям ВФСК «ГТО» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117.

По итогам тестирования производится обработка результатов и подготовка представлений для награждения участников, успешно

выполнивших нормативы на знаки отличия комплекса ВФСК «ГТО» и подготовкой представлений для награждения участников, успешно выполнивших нормативы знаками отличия комплекса ВФСК «ГТО».

Организатор в течение 3 рабочих дней в электронном виде предоставляет в администрацию ФТ «Сириус» информационную справку и фотоальбомы об итогах проведения мероприятия, а также в течение 3 дней после окончания мероприятия, публикует фотографии на следующих информационных ресурсах: <https://vk.ru/siriusart2022>, <https://t.me/siriusart2022>, <https://web.max.ru/-70980914970859>.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, выполнившие нормативы испытаний (тестов) соответствующих ступеней ВФСК «ГТО», награждаются соответствующими знаками отличия ВФСК «ГТО». Образец и описание знака отличия, а также форма бланка удостоверения к нему утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение организации и проведения мероприятия осуществляется на основании субсидии бюджетным и автономным учреждениям на проведение физкультурных мероприятий в федеральной территории «Сириус» в рамках Государственной программы федеральной территории «Сириус» «Развитие физической культуры и спорта в федеральной территории «Сириус», утвержденной постановлением главы администрации федеральной территории «Сириус» от 15 ноября 2023 года № 135-п.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей мероприятия осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и проведения массовых общественных мероприятий в области образования, культуры, спорта и молодежной политики в федеральной территории «Сириус», утвержденным постановлением главы администрации федеральной территории «Сириус» от 12 января 2024 года № 1-п.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

При получении официальной информации об угрозе атаки беспилотных летательных аппаратов на территории федеральной территории "Сириус", организатор оставляет за собой право корректировать программу Забега, а также переносить дату проведения Забега на другой срок.

Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

К участию в мероприятии допускаются обучающиеся образовательных организаций федеральной территории «Сириус» в возрасте от 6 до 24 лет включительно.

Допуск к участию в мероприятии осуществляется при выполнении следующих условий: прохождение предварительной регистрации на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК «ГТО») (<https://www.gto.ru>), получение уникального идентификационного номера (далее – УИН) и его последующее предоставление представителю образовательной организации, в которой обучается участник.

Формирование итоговых списков участников согласно Приложению № 4 настоящего Положения осуществляется образовательными организациями с последующим предоставлением организатору в срок не позднее 7 сентября 2026г.

Полный пакет документов, согласно Приложениям №1, №2, №3 к настоящему Положению образовательная организация предоставляет организатору в срок до 15 сентября.

Контактное лицо по вопросам регистрации: Пак Анна Андреевна, эл. почта: pak.aa@sirius-ft.ru.

ХІ. ИНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Организатор мероприятия оставляет за собой право вносить изменения в настоящее Положение. Изменения вступают в силу с момента их публикации на официальном информационном канале МАУ «ХИЦ «Сириус» <https://t.me/siriusart2022> и <https://max.ru/-71050118955243>.

Организатор не несет ответственности:

- за незнание или несоблюдение участниками мероприятия требований и правил, установленных настоящим Положением, за любые убытки и моральный вред, понесенные участниками мероприятия в результате ошибочного понимания или непонимания условий Положения;

- за повреждения или ущерб, нанесенные участнику мероприятия и/или его имуществу во время мероприятия, если только эти повреждения или ущерб не были допущены ответственными лицами по неосторожности или умышленно в результате пренебрежения своими обязанностями по отношению к участнику мероприятия.

Приложение №1 к Положению
о физкультурном мероприятии среди обучающихся образовательных организаций
федеральной территории «Сириус» «Время рекордов!»

ЗАЯВКА - СОГЛАСИЕ
на выполнение нормативов видов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ВФСК ГТО)

№	Наименование	Информация
1.	Ф.И.О. (полностью)	
2.	Дата рождения (дд.мм.гг.)	
3.	Пол (подчеркнуть)	М / Ж
4.	УИН участника ГТО	
5.	Название и номер документа, подтверждающего личность участника (паспорт/свид. рожд.)	
6.	Адрес фактического места жительства	
7.	Название учебного заведения (школа, колледж)	
8.	Название спортивной организации	
9.	Контактные данные участника: (телефон, e-mail)	
10.	Контакты одного из родителей (законного представителя): Ф.И.О., телефон, e-mail *обязательно	

Подтверждаю, что ознакомлены и принимаем:

- все пункты Положения на участие в выполнении нормативов видов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Подпись лица (законного представителя)

Дата: _____

Подпись

расшифровка
*обязательно

Приложение №2 к Положению
о физкультурном мероприятии среди обучающихся образовательных организаций
федеральной территории «Сириус» «Время рекордов!»

**Согласие законного представителя на обработку персональных данных несовершеннолетнего,
на фотосъемку и видеосъемку и дальнейшее использование фотографических снимков и видео
материала несовершеннолетнего**

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

Я, _____
(фамилия, имя, отчество)

Паспорт
№ _____ серия _____, выдан _____

являюсь законным представителем
несовершеннолетнего _____
(фамилия, имя, отчество)

проживающий(ая) по адресу _____
свидетельство о рождении или паспорт серия _____ № _____ выдано (кем и когда) _____

на основании части 1 статьи 64 Семейного кодекса РФ, в соответствии с требованиями статьи 9 Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных», подтверждаю свое согласие **Отделу по внедрению и тестированию по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)** Муниципального бюджетного учреждения физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центр спортивно-массовой работы», расположенному по адресу: 354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Курортный проспект, 53. на обработку моих персональных данных (фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, адрес регистрации по месту жительства, контактные телефон(ы), адрес электронной почты, паспортные данные (номер, серия, кем выдан, дата выдачи, код подразделения)), включенных в настоящее согласие и персональных данных моего несовершеннолетнего ребенка, а именно: фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, место рождения, свидетельство о рождении, паспорт (серия, номер, кем выдано, дата выдачи), биометрические персональные данные (фотографии и видеоматериалы).

Я предоставляю Муниципальному бюджетному учреждению физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центр спортивно-массовой работы» право передавать персональные данные моего несовершеннолетнего ребенка работникам Муниципального бюджетного учреждения физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центр спортивно-массовой работы» в рамках реализации вышеуказанных целей, а также на передачу информации третьим лицам, в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством Российской Федерации. Я обязуюсь не представляться чужим именем или от чужого имени, не указывать заведомо недостоверную информацию и информацию, идентифицирующую третьих лиц или относящуюся к третьим лицам.

Предоставляю Муниципальному бюджетному учреждению физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центр спортивно-массовой работы» право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными и персональными данными моего несовершеннолетнего ребенка, включая сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передача, удаление, уничтожение.

Согласие на обработку персональных данных действует в течение 5 (пяти) лет с даты его предоставления. Я оставляю за собой право отозвать согласие на обработку персональных данных посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в адрес Муниципального бюджетного учреждения физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центр спортивно-массовой работы» по почте заказным письмом с уведомлением о вручении, либо вручен лично под расписку уполномоченному представителю Муниципального бюджетного учреждения физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центр спортивно-массовой работы»

Даю свое согласие **Муниципального бюджетного учреждения физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центр спортивно-массовой работы»** на фото и видео съемку своего несовершеннолетнего ребенка (полностью или фрагментарно), использование фото и видео своего несовершеннолетнего ребенка (полностью или фрагментарно) в том числе после обработки, включая (без ограничений) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение фото и видео материалов, при этом общее описание вышеуказанных способов обработки приведено в Федеральном законе от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных», а также на передачу такой информации третьим лицам, в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством Российской Федерации

Согласие на использование изображения моего несовершеннолетнего ребенка (фото и видео запись) предоставляется Муниципальному бюджетному учреждению физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центру спортивно-массовой работы» бессрочно и безвозмездно.

Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в интересах своего несовершеннолетнего ребенка, законным представителем которого являюсь.

Дата _____

Подпись _____

Приложение №3 к Положению
о физкультурном мероприятии среди обучающихся образовательных организаций
федеральной территории «Сириус» «Время рекордов!»

ЗАЯВКА - СОГЛАСИЕ

на выполнение нормативов видов испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№	Наименование	Информация
1.	Ф.И.О. (полностью)	
2.	Дата рождения (дд.мм.гг)	
3.	Пол (подчеркнуть)	М / Ж
4.	УИН участника ГТО	
5.	Адрес фактического места жительства	
6.	Название учебного заведения /работы	
7.	Контактные данные участника: (телефон, e-mail)	

Я, _____,
(фамилия, имя, отчество)

паспорт РФ серия _____ номер _____

выдан (когда и кем) _____

зарегистрирован по адресу: _____

Настоящим даю свое согласие Отделу по внедрению и тестированию по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Муниципального бюджетного учреждения физической культуры и спорта муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Центру спортивно-массовой работы», расположенному по адресу: 354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Курортный проспект, 53.

– на проведение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у моего ребенка;

– на использование, обработку моих персональных данных в целях:
- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренном действующим законодательством.

Я проинформирован (а) о том, что результаты тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) будут приняты к учету только в случае регистрации (авторизации) на сайте gto.ru через систему ЕСИА (портал «Госуслуг») и присвоении (подтверждении) УИНа участника

_____ / _____

подпись

расшифровка

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации. Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле.

Дата _____ / _____

Приложение №4 к Положению
о физкультурном мероприятии среди обучающихся образовательных организаций
федеральной территории «Сириус» «Время рекордов!»

ЗАЯВКА

на участие в выполнении нормативов видов испытаний (тестов)

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

(Наименование учебного заведения)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН (уникальный идентификационный номер участника)	Название учреждения (в соответствии с Уставом)	Виза врача допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Допущено к выполнению нормативов ВФСК ГТО _____ обучающихся.
(подписью)

Врач _____ / _____
(подпись) (ФИО)

Руководитель учреждения _____
МП (подпись, Ф.И.О.)

Ф.И.О. руководителя делегации (полностью)

Контактный телефон _____

E-mail: _____

Дата _____

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТ)	НОРМАТИВЫ						ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
		мальчики			девочки			
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скорость
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Скоростно- силовые возможности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3*10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	Координация
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса для участников 6-7 лет (I ступень): 4 обязательных (по одному на каждое физическое качество) + 1 по выбору испытаний (тестов). При желании участники имеют право выполнить все предлагаемые испытания (тесты) – засчитываться будут наилучшие результаты.								

100

100

100

При желании участники имеют право выполнить все предлагаемые испытания (тесты) – засчитываются будут наилучшие результаты.

Рекомендуемые нормативы для участников 14-15 лет (V ступень):

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТ)	НОРМАТИВЫ						ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
		мальчики			девочки			
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скорость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
6	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	Прикладные навыки
7	Челночный бег 3*10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координация
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса для участников 14-15 лет (V ступень): 4 обязательных (по одному на каждое физическое качество) и 2 по выбору (по одному на каждое физическое качество) испытаний (тестов). При желании участники имеют право выполнить все предлагаемые испытания (тесты) – засчитываются будут наилучшие результаты.								

При желании участники имеют право выполнить все предлагаемые испытания (тесты) – засчитываются будут наилучшие результаты.

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса для участников 18-19 лет (VII ступень):

4 обязательных (по одному на каждое физическое качество) и 2 по выбору (по одному на каждое физическое качество) испытаний (тестов).

При желании участники имеют право выполнить все предлагаемые испытания (тесты) – засчитываются будут наилучшие результаты.

Рекомендуемые нормативы для участников 20-24 лет (VIII ступень)

№	ВИД ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТ)	НОРМАТИВЫ						ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
		мужчины			женщины			
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скорость
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2	Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	Прикладные навыки

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса для участников 20-24 лет (VIII ступень):

4 обязательных (по одному на каждое физическое качество) и 2 по выбору (по одному на каждое физическое качество) испытаний (тестов).

При желании участники имеют право выполнить все предлагаемые испытания (тесты) – засчитываться будут наилучшие результаты.