



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
ГЛАВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
«АХТЫНСКИЙ РАЙОН»

368730, с.Ахты, ул.Г. Ахтынского,3

тел:/факс (87263) 23-3-04  
E-mail: ahtirayon@e-dag.ru

« 23 » 09 2020 г.

с.Ахты

№ 152-р

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

**о проведении осеннего этапа Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных учреждений и граждан – население района.**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), приказа № 90 – 09116 от 19 января 2016 года Министерства образования и науки Республики Дагестан и Постановления МР «Ахтынский район» № 128 от 12 августа 2015 года.

1. Допустить обучающихся всех общеобразовательных организаций, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья среди I-V возрастных ступеней в категории «обучающиеся» и граждан сельских поселений района среди VI – XI возрастных ступеней в категории «граждан» к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Утвердить обновленный состав судей и графики приема нормативов (испытаний) центра тестирования МКУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» им. Абдулалы Ганиева по 5-ти ступеням (I-V) среди обучающихся общеобразовательных организаций и по 6-ти ступеням (VI – XI) среди «граждан» населения сельских поселений района, на осенний период 2020 года (графики с I-V, VI-XI ступеней и обновленный состав судей центра тестирования прилагаются).

3. Руководителям организаций, размещенных на территории МР «Ахтынский район» вести разъяснительную работу по сдаче нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и руководствоваться графиками приема нормативов

(испытаний) центра тестирования, по ступеням (I-V) – обучающиеся, (VI-XI) – граждан – населения.

3.1. Начальнику РУО – Гаджиеву А.А. и руководителям подведомственных организаций образования (общеобразовательные организации) обеспечить явку обучающихся (I-V) возрастных ступеней ВФСК ГТО с 28.09.2020 года по 20.10.2020 года согласно графику (без ущерба занятий в общеобразовательных организациях). В общеобразовательных организациях МКОУ «Джабинская СОШ», МКОУ «Хновская СОШ», МКОУ «Гогазская СОШ», МКОУ «Фийская СОШ», МКОУ «Ново – Усурская СОШ», МКОУ «Гдымская СОШ», и МКОУ «Ялакская СОШ» прием нормативов (испытаний) ВФСК (ГТО) в I-V ступенях провести на местах в общеобразовательных организациях с привлечением учителей физической культуры школ с 28.09.2020г. по 20.10. 2020г. в связи с отдаленностью и труднодоступными условиями доставки учащихся к месту сдачи нормативов ВФСК (ГТО) с.Ахты.

3.2. Руководителям организаций и предприятий, размещенных на территории МР «Ахтынский район» обеспечить явку граждан (VI – XI) возрастных ступеней ВФСК ГТО с 21.10.2020 г. по 27.10.2020 г. для сдачи нормативов (испытаний, согласно графику без ущерба рабочего графика или с согласия руководителя).

3.3. Всем участникам (учащимся, граждан) при сдаче нормативов ВФСК ГТО необходимо представить в центр тестирования следующие документы:

- Документ, удостоверяющий личность, свидетельство о рождении (копия), паспорт (копия) – старше 14 – лет;
- Медицинская справка о состоянии здоровья;
- Заявление участника (для обучающихся) с подписью родителей по обработке персональных данных в социальных сетях;
- УИН участника в портале ГТО (ID-номер).

4. Рекомендовать главному врачу ЦРБ – Мурсалову М.С. обеспечить предварительное медицинское обслуживание всех участников ГТО до сдачи нормативов ВФСК (ГТО) и выделить одного медработника (врача) в период сдачи нормативов ВФСК (ГТО) с 28.09.2020г. по 27.10.2020г. в целях безопасности участников, с I-V ступень обучающихся, с VI-XI ступень – граждан – населения.

5. Рекомендовать начальнику МО МВД России «Ахтынский» Ибрагимову Э.Ф. – принять меры соблюдения общественного порядка и личной безопасности участников тестирования в дни приема нормативов ВФСК (ГТО) с 28.09.2020г. по 27.10.2020г. на стадионе ФК «Ахцах» в с.Ахты с 9:00 до 17:00 ежедневно, кроме воскресных дней 2020 года.

6. Главному судье Мирзоеву В.А. своевременно представить протоколы проведенных тестов (испытаний) по ступеням: с (I-V) – обучающиеся и с (VI-XI) – граждан – населения оператору центра тестирования Алиеву К.Х. для занесения в автоматизированную систему Республиканского тестирования.

7. Руководителю центра тестирования МКУ ДО Детско-юношеская спортивная школа имени Абдулали Ганиева – Эмирову М.А. и членам судейской коллегии во главе с главной судьей – Мирзоевым В.А. руководствоваться

предписанием респотребнадзора при проведении осеннего этапа ГТО (при приеме нормативов ВФСК ГТО с 28.09.2020г. по 27.10.2020г. неукоснительно соблюдать масочный режим, дистанцию, термометрию участников и наличие медицинских справок (допусков) у всех участников ГТО в I-V ступенях-учащиеся ООШ и VI-XI ступенях (граждане) населения района).

8. В соответствии с Постановлением Правительства РД от 16 июля 2018 года № 92 «О внедрении ВФСК «ГТО»» в РД обеспечить материальное стимулирование привлеченных к работе по ВФСК «ГТО».

9. Членам судейской коллегии центра тестирования с учетом измененного состава привлеченных для приема нормативов (испытаний) ВФСК ГТО на основании распоряжения № 93 от 31 марта 2016 г. произвести ежемесячную оплату в образовательном учреждении из стимулирующей части в размере 5-ти баллов каждому члену судейской коллегии.

10. Контроль за исполнением данного распоряжения возложить на заместителя главы МР «Ахтынский район» Агасиева В.А.

Глава МР «Ахтынский район»



О.М.Абдулкеримов

Исполнитель: Гаджиев А.А.

## График

приема нормативов-испытаний (тестов). Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Центром тестирования МКУ ДО Детско-юношеская спортивная школа им. А.Ганиева с 28.09.2020 по 27.10.2020г. на базе Ахтынской СОШ №2 (стадион с.Ахты)

Время работы (приема нормативов) с 9.00 до 17.00 каждый день, кроме воскресных дней.

Перерыв с 13.00 до 14.00

### I-ступень

**(возрастная группа 6-8 лет с 28.09.2020 по 1.10.2020г.)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательно испытания (тесты)</b>						
1	Бег на 30м(с). (м,д)	28.09.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ	30.09.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.
2	Смешанное передвижение 1км (м.с)	28.09.2020	Калукская СОШ, МКОУ	30.09.2020		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	28.09.2020	Хрюгская СОШ, МКОУ	30.09.2020		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м,д)	28.09.2020	Смугульская СОШ, МКОУ	30.09.2020		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м,д)	28.09.2020	Зкрыхская СОШ, МКОУ	30.09.2020		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м,д) (от уровня скамьи-см)	28.09.2020	Курукальская СОШ, МКОУ в/ч 2350 НОШ	30.09.2020	Семедов Р.М. Эмиров М.А.	
<b>II день. Испытания (тесты по выбору)</b>						
№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,д)	29.09.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ	1.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Семедов Р.М. Эмиров М.А.
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) дистанция 6м	29.09.2020	Калукская СОШ, МКОУ	1.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Смешанное передвижение на 1.0км по пересеченной местности (с учетом времени (мин.с)	29.09.2020	Хрюгская СОШ, МКОУ	1.10.2020		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	29.09.2020	Смугульская СОШ, МКОУ	1.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
			Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ, МКОУ в/ч 2350 НОШ			

**II-ступень**  
**(возрастная группа 9-10 лет – с 2.10.2020 по 6.10.2020г.)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательно испытания (тесты)</b>						
1	Бег на 60м(с). (м;д)	2.10.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ, МКОУ в/ч 2350 НОШ	5.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.
2	Бег на 1км(с). (м;д)	2.10.2020		5.10.2020		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	2.10.2020		5.10.2020		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	2.10.2020		5.10.2020		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	2.10.2020	5.10.2020	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	2.10.2020	5.10.2020	Семедов Р.М. Эмиров М.А.		
<b>II день. Испытания (тесты по выбору)</b>						
№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м;д)	3.10.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ, МКОУ в/ч 2350 НОШ	6.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Семедов Р.М. Эмиров М.А.
	Прыжок в длину с разбега (см) (м;д)	3.10.2020		6.10.2020		
6	Метание мяча весом 150г. (м) (м;д)	3.10.2020		6.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Кросс на 2 км. По пересеченной местности (с учетом времени) (м;д) (мин.с)	3.10.2020		6.10.2020		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	3.10.2020		6.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
9	Челночный бег 3x10 м(с) (м;д)	3.10.2020		6.10.2020		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.

### III-ступень

(возрастная группа 11-12 лет – с 7.10.2020 по 10.10.2010)

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательно испытания (тесты)</b>						
1	Бег на 60м(с). (м;д)	7.10.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ, МКОУ в/ч 2350 НОШ	9.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.
2	Бег на 1,5км(с). (м;д)	7.10.2020		9.10.2020		Мирзоев В.А. Муртазалиев С.
	Или на 2 км (мин.с) (м;д)					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	7.10.2020		9.10.2020		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	7.10.2020	9.10.2020	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	7.10.2020	9.10.2020	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	7.10.2020	9.10.2020	Семедов Р.М. Эмиров М.А.		
<b>II день. Испытания (тесты по выбору)</b>						
№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
5	Прыжок в длину с разбега (см) (м;д)	8.10.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ,	10.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Семедов Р.М. Эмиров М.А.
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м; д)		8.10.2020		
6	Метание мяча весом 150г. (м) (м;д)	8.10.2020		10.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Кросс на 3км. По пересеченной местности (с учетом времени) (м;д) (мин.с)	8.10.2020		10.10.2020		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	8.10.2020		10.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
9	Челночный бег 3x10 м(с) (м;д)	8.10.2020		10.10.2020		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
10	Стрельба из пневматич. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.(очки) (м;д)	8.10.2020		10.10.2020		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков (5км)	8.10.2020		10.10.2020		Алиев К.Х. Султанбеков О.К.

**IV ступень**  
**(возрастная группа 13-15 лет – с 12.10.2020 по 15.10.2020 г.)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательно испытания (тесты)</b>						
1	Бег на 60м(с). (м;д)	12.10.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ	14.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
2	Бег на 2 км(с). (м;д)	12.10.2020		14.10.2020		Муртазалиев С.А.
	Или на 3 км (без учета времени) (м;д)	12.10.2020		14.10.2020		Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	12.10.2020		14.10.2020		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	12.10.2020	14.10.2020	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	12.10.2020	14.10.2020	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	12.10.2020	14.10.2020	Семедов Р.М. Эмиров М.А.		
<b>II день. Испытания (тесты по выбору)</b>						
№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
5	Прыжок в длину с разбега (см) (м;д)	13.10.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ, МКОУ в/ч 2350 НОШ	15.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Семедов Р.М. Эмиров М.А.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)(м;д)	13.10.2020		15.10.2020		Семедов Р.М. Эмиров М.А.
6	Метание мяча весом 150г. (м) (м;д)	13.10.2020		15.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Кросс на 3 км. По пересеченной местности (с учетом времени)(м;д)(мин.с)	13.10.2020		15.10.2020		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	13.10.2020		15.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
9	Челночный бег 3x10 м(с)(м;д)	13.10.2020		15.10.2020		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
10	Стрельба из пневматич. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.(очки) (м;д)	13.10.2020		15.10.2020		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков (5км)	13.10.2020		3.10.2019		Алиев К.Х Султанбеков О.К.

**V ступень**  
**(возрастная группа 16-17 лет – с 16.10.2020 по 20.10.2020г.)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательно испытания (тесты)</b>						
1	Бег на 100м(с). (м;д)	16.10.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ	19.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.
2	Бег на 2 км(с). (м;д)	16.10.2020		19.10.2020		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
	Или на 3 км (без учета времени) (м;д)	16.10.2020	19.10.2020			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	16.10.2020	19.10.2020	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	16.10.2020	19.10.2020	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	16.10.2020	Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ	19.10.2020	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	16.10.2020		19.10.2020	Семедов Р.М. Эмиров М.А.	
<b>II день. Испытания (тесты по выбору)</b>						
№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
5	Прыжок в длину с разбега (см) (м;д)	17.10.2020	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ	20.10.2020	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Семедов Р.М. Эмиров М.А.
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)(м;д)		17.10.2020		20.10.2020
6	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (М) – весом 500гр. (Д).	17.10.2020		20.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Кросс 3км(д) на 5км(м). По пересеченной местности (с учетом времени)(м;д)(мин.с)	17.10.2020		20.10.2020		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	17.10.2020	20.10.2020	Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.		
9	Челночный бег 3x10 м(с)(м;д)	17.10.2020	20.10.2020	Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.		
10	Стрельба из пневматич. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.(очки) (м;д)	17.10.2020	20.10.2020	Рамазанов Н.К. Талханов М.А.		
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков (10км)	17.10.2020	20.10.2020	Алиев К.Х Султанбеков О.К.		



## График

приема нормативов – испытаний (тестов). Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Центром тестирования МКУ ДО Детско - юношеская спортивная школа им. А. Ганиева с 21.10.2020 по 27.10.2020г. на базе Ахтынской СОШ №2 (стадион с.Ахты)

Время работы (приема нормативов). С 9:00 17:00 каждый день кроме воскресных дней.

Перерыв с 13:00 до 14:00.

### VI ступень

**(возрастная группа от 18 до 29 лет) с 21.10.2020 по 22.10.2020г.**

**(мужчины и женщины)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Сельские поселения	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Бег на 30м (с) (м,ж)	21.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
	Или бег на 60м (с) (м,ж)			
	Или бег на 100м (с) (м,ж)			
2	Бег на 3000м (мин.с) (м) на 2000м (мин.с) (ж)	21.10.2020		Эмиров М.А. Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (м)	21.10.2020		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (м,ж)			
	Или рывок гири 16кг (количество раз) (м)			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) (м,ж)	21.10.2020		Семедов Р.М. Эмиров М.А.
<b>II день испытания (тесты по выбору)</b>				
5	Челночный бег 3x10 (с) (м,ж)	22.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
6	Прыжок в длину с разбега (см)	22.10.2020		Семедов Р.М. Эмиров М.А.
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)			
7	Метание спортивного снаряда весом 700гр. (м) (муж) весом 500гр. (м) (жен)	22.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин) (м,ж)	22.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
9	Бег на лыжах на 5км (мин.с)	22.10.2020		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
	Или кросс на 5км (муж), на 3км (жен) (бег по пересеченной местности) (м.с)			
10	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку-дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) (м,ж)	22.10.2020		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» (м,ж)			
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, 15км) (м,ж)	22.10.2020		Алиев К.Х. Султанбеков О.К.

**VII ступень**  
**(возрастная группа от 30 до 39 лет) с 21.10.2020 по 22.10.2020г.**  
**(мужчины и женщины)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Сельские поселения	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Бег на 30м (с) (м,ж)	21.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
	Или бег на 60м (с) (м,ж)			
2	Бег на 3000м (мин.с) (м) на 2000м (мин.с) (ж)	21.10.2020		Эмиров М.А. Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (м)	21.10.2020		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (м,ж)			
	Или рывок гири 16кг (количество раз) (м)			
	Или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол.раз) (м,ж)			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) (м,ж)	21.10.2020		Семедов Р.М. Эмиров М.А.
<b>II день испытания (тесты по выбору)</b>				
5	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)	22.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Семедов Р.М. Эмиров М.А.
6	Метание спортивного снаряда весом 700гр. (м) (муж) весом 500гр. (м) (жен)	22.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин) (м,ж)	22.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
8	Или кросс на 5км (муж), на 3км (жен) (бег по пересеченной местности) (м.с)	22.10.2020		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
9	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку-дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) (м,ж)	22.10.2020		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, 10км) (м,ж)	22.10.2020		Алиев К.Х. Султанбеков О.К.

**VIII ступень**  
**(возрастная группа от 40 до 49 лет) с 23.10.2020 по 24.10.2020г.**  
**(мужчины и женщины)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Сельские поселения	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Бег на 2000м (мин.с) (м)	23.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (м)	23.10.2020		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (м,ж)			
	Или подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (кол.раз) (м,ж)			
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) (м,ж)	23.10.2020		Семедов Р.М. Эмиров М.А.
<b>II день испытания (тесты по выбору)</b>				
4	Бег на 30м (с) (м,ж)	24.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
	Или бег на 60м (с) (м,ж)			
5	Метание спортивного снаряда весом 700гр. (м) (муж) весом 500гр. (м) (жен)	24.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (м,ж)	24.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Или кросс на 5км (муж), на 3км (жен) (бег по пересеченной местности) (м.с)	24.10.2020		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку-дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) (м,ж)	24.10.2020		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, 10км) (м,ж)	24.10.2020		Алиев К.Х. Султанбеков О.К.

**IX ступень**  
**(возрастная группа от 50 до 59 лет) с 23.10.2020 по 24.10.2020г.**  
**(мужчины и женщины)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Сельские поселения	Судьи центра тестирования	
<b>I день. Обязательные испытания (тесты)</b>					
1	Бег на 2000м (мин.с) (м)	23.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (м)	23.10.2020			Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (м,ж)				
	Или подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (кол.раз) (м,ж)				
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) (м,ж)	23.10.2020		Семедов Р.М. Эмиров М.А.	
<b>II день испытания (тесты по выбору)</b>					
4	Скандинавская ходьба на 3км (мин, с) (м, ж)	24.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин) (м,ж)	24.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.	
6	кросс на 3км (муж), на 2км (жен) (бег по пересеченной местности) (м.с)	24.10.2020			Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку-дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) (м,ж)	24.10.2020		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.	
8	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, 10км) (м,ж)	24.10.2020		Алиев К.Х. Султанбеков О.К.	

**Х ступень**  
**(возрастная группа от 60 до 69 лет) с 26.10.2020 по 27.10.2020г.**  
**(мужчины и женщины)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Сельские поселения	Судьи центра тестирования
<b>І день. Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол. раз) (м,ж)	26.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
2	Смешанное передвижение на 2000м (мин, с) (м,ж)	26.10.2020		Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
	Или скандинавская ходьба на 3км (мин, с) (м,ж)			
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) (м,ж)	26.10.2020		Семедов Р.М. Эмиров М.А.
<b>ІІ день испытания (тесты по выбору)</b>				
4	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3км (мин,с) муж, на 2км (мин,с) жен	27.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин) (м,ж)	27.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.

**XI ступень**  
**(возрастная группа 70 лет и старше) с 26.10.2020 по 27.10.2020г.**  
**(мужчины и женщины)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Сельские поселения	Судьи центра тестирования
<b>I день. Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол. раз) (м,ж)	26.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
2	Смешанное передвижение на 2000м (мин, с) (м,ж)	26.10.2020		Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
	Или скандинавская ходьба на 3км (мин, с) (м,ж)			
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) (м,ж)	26.10.2020	Семедов Р.М. Эмиров М.А.	
<b>II день испытания (тесты по выбору)</b>				
4	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3км (мин,с) муж, на 2км (мин,с) жен	27.10.2020	СП «сельсовет Ахтынский», СП «сельсовет Хрюгский», СП «село Зрых», СП «село Ялак», СП «сельсовет Луткунский», СП «село Гдым», СП «село Фий», СП «сельсовет Смугульский», СП «село Джаба», СП «село Ухул», СП «село Калук», СП «село Кака», СП «село Хнов»	Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин) (м,ж)	27.10.2020		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.

### Состав судей

**Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных учреждений и граждан – население района.**

**1. Главный судья – Мирзоев В.А.** учитель физической культуры АСОШ №1

1.1. бег на 30м, 60м, 100м.

1.2. бег на 1км, 1.5км, 2км, 3км.

1.3. кросс на 1км, 2км, 3км, 5км по пересеченной местности.

1.4. челночный бег 3x10м

1.5. скандинавская ходьба на 3км.

**2. Судья – Муртазалиев С.А.** ведущий специалист отдела спорта, молодежной политики и туризма.

2.1. бег на 30м, 60м, 100м.

2.2. бег на 1км, 1.5км, 2км, 3км.

2.3. кросс на 1км, 2км, 3км, 5км по пересеченной местности.

2.4. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

2.5. челночный бег 3x10м

2.6. скандинавская ходьба на 3км.

**3. Судья – Гаджиев С.А.** учитель физической культуры АООШ.

3.1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

3.2. подтягивание из виса на высокой перекладине

**4. Судья - Эмиров М.А.** специалист ИМЦ РУО. Руководитель центра тестирования МКУ ДО «ДЮСШ А.Ганиева».

4.1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

4.2. подтягивание из виса на высокой перекладине

4.3. прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места.

**5. Судья – Семедов Р.М.** учитель физической культуры АСОШ №2

5.1. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

5.2. прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места.

**6. Судья - Гаджиев К.Б.** тренер ДЮСШ №2

6.1. метание теннисного мяча в цель 150г.

6.2. метание спортивного снаряда 500г.(д) 700г.(м)

6.3. поднимание туловища из положения лежа на спине.

**7. Судья – Джалилов А.Т.** тренер ДЮСШ №2

7.1. метание теннисного мяча в цель 150г.

7.2. метание спортивного снаряда 500г.(д) 700г.(м)

7.3. поднимание туловища из положения лежа на спине.

**8. Судья - Рамазанов Н.К.** военрук АСОШ №2

8.1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя

**9. Судья - Талханов М.А.** учитель физической культуры АСОШ №2

9.1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя

**10. Судья – Алиев К.Х.** зам. Директора ДЮСШ №2. Оператор центра тестирования МКУ ДО «ДЮСШ А.Ганиева».

10.1. туристический поход с проверкой туристских навыков 5км, 10км, 15км.

**11. Судья – Султанбеков О.К.** учитель физической культуры Луткунской СОШ

11.1. туристический поход с проверкой туристских навыков 5км, 10км, 15км.