



**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
ГЛАВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
«АХТЫНСКИЙ РАЙОН»**

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

« 05 » 04 2021г.

№ 37

**О проведении весеннего 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. Абдулали 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 весенний период 2021 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 12.04.2021 года по 6.05.2021 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 ООШ», и МКОУ «Ялакская ООШ» прием нормативов (испытаний) ВФСК (ГТО) в I-V ступенях провести на местах в общеобразовательных организациях с привлечением учителей физической культуры школ с 12.04.2021г. по 6.05.2021г. в связи с удаленностью 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 7.05.2021 г. по 14.05.2021 г. для сдачи нормативов (испытаний, согласно графику без ущерба рабочего графика или с согласия руководителя).

3.3. Всем участникам (учащимся, гражданам) 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 12.04.2021г. по 14.05.2021г. 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 12.04.2021г. по 14.05.2021г. на стадионе ФК «Ахцах» в с.Ахты с 9:00 до 17:00 ежедневно, кроме воскресных и праздничных дней 2021 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.

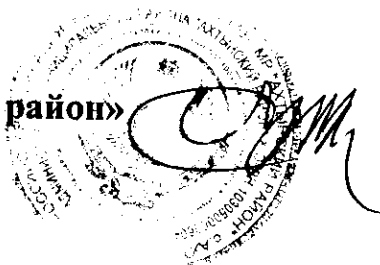
руководствоваться предписанием роспотребнадзора при проведении весеннего этапа ГТО (при приеме нормативов ВФСК ГТО с 12.04.2021г. по 14.05.2021г. неукоснительно соблюдать масочный режим, дистанцию, термометрию участников и наличие медицинских справок (допусков) у всех участников ГТО в I-V ступенях-учащиеся ООШ и VI-XI ступенях (граждане) населения района).

8. В соответствии Постановления Правительства РД от 16 июля 2018 года № 92 «О внедрении ВФСК «ГТО»» в РД. Рекомендовать МР «Ахтынский район» материальное стимулирование привлеченных к работе по ВФСК «ГТО», созданию штатных должностей руководителя и оператора автоматизированной системы комплекса ГТО муниципального центра тестирования в дальнейшем или премировать ежегодно.

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

### 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, дистанция 6м, метание мяча на дальность -150гр

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, дистанция 6м, метание мяча на дальность -150гр

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.

## 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 12.04.2021 по 14.05.2021г. на базе Ахтынской СОШ №2 (стадион с.Ахты)

Время работы (приема нормативов) с 9.00 до 17.00 каждый день, кроме воскресных и праздничных дней.  
Перерыв с 13.00 до 14.00

### I-ступень

**(возрастная группа 6-8 лет с 12.04.2021 по 15.04.2021г.)**

№	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)	12.04.2021	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ	14.04.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №1,	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
2	Смешанное передвижение 1км (м.с)	12.04.2021	Калукская СОШ, МКОУ	14.04.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №2,	Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	12.04.2021	Хрюгская СОШ, МКОУ	14.04.2021	Ахтынская ООШ	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	12.04.2021	Смугульская СОШ, МКОУ	14.04.2021		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	12.04.2021	Зкрыхская СОШ, МКОУ	14.04.2021		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	12.04.2021	Курукальская СОШ, МКОУ	14.04.2021		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)	13.04.2021	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ	15.04.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №1,	Семедов Р.М. Эмиров М.А.
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) дистанция 6м	13.04.2021	Калукская СОШ, МКОУ	15.04.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №2,	Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Смешанное передвижение на 1.0км по пересеченной местности (с учетом времени (мин.с)	13.04.2021	Хрюгская СОШ, МКОУ	15.04.2021	Ахтынская ООШ	Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	13.04.2021	Смугульская СОШ, МКОУ	15.04.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
			Курукальская СОШ, МКОУ			
			Хкемская ООШ, МКОУ			
			Какинская СОШ, МКОУ			
			в/ч 2350 НОШ			

**II-ступень**  
(возрастная группа 9-10 лет – с 16.04.2021 по 20.04.2021г.)

№	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)	16.04.2021	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	19.04.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А
2	Бег на 1км(с). (м;д)	16.04.2021		19.04.2021		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	16.04.2021		19.04.2021		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	16.04.2021		19.04.2021		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	16.04.2021	19.04.2021	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	16.04.2021		19.04.2021		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)	17.04.2021	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	20.04.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Семедов Р.М. Эмиров М.А.
	Прыжок в длину с разбега (см) (м;д)	17.04.2021		20.04.2021		
6	Метание мяча весом 150г. (м) (м;д)	17.04.2021		20.04.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Кросс на 2 км. По пересеченной местности (с учетом времени) (м;д) (мин.с)	17.04.2021		20.04.2021		
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	17.04.2021	20.04.2021	Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.		
9	Челночный бег 3x10 м(с) (м;д)	17.04.2021	20.04.2021	Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А		

**III-ступень**  
(возрастная группа 11-12 лет – с 21.04.2021 по 24.04.2021)

№	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)	21.04.2021	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	23.04.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
2	Бег на 1,5км(с). (м;д)	21.04.2021		23.04.2021		Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
	Или на 2 км (мин.с) (м;д)					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	21.04.2021		23.04.2021		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	21.04.2021	23.04.2021	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	21.04.2021	23.04.2021	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	21.04.2021	23.04.2021	Семедов Р.М. Эмиров М.А.		

**II день. Испытания (тесты по выбору)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
5	Прыжок в длину с разбега (см) (м;д)	22.04.2021	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ,	24.04.2021	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)		22.04.2021		
6	Метание мяча весом 150г. (м) (м;д)	22.04.2021		24.04.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Кросс на 3км. По пересеченной местности (с учетом времени) (м;д) (мин.с)	22.04.2021		24.04.2021		Муртазалиев С.А Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	22.04.2021		24.04.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
9	Челночный бег 3x10 м(с) (м;д)	22.04.2021		24.04.2021		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)	22.04.2021		24.04.2021		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков (5км)	22.04.2021		24.04.2021		Алиев К.Х. Султанбеков О.К.



**IV ступень**  
(возрастная группа 13-15 лет – с 26.04.2021 по 29.04.2021 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)	26.04.2021	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ	28.04.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
2	Бег на 2 км(с). (м;д)	26.04.2021		28.04.2021		Муртазалиев С.А.
	Или на 3 км (без учета времени) (м;д)	26.04.2021		28.04.2021		Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	26.04.2021		28.04.2021		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	26.04.2021	28.04.2021	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	26.04.2021	28.04.2021	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	26.04.2021		28.04.2021	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)	27.04.2021	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ в/ч 2350 НОШ	29.04.2021	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)	27.04.2021		29.04.2021		Семедов Р.М. Эмиров М.А.
6	Метание мяча весом 150г. (м) (м;д)	27.04.2021		29.04.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Кросс на 3 км. По пересеченной местности (с учетом времени)(м;д)(мин.с)	27.04.2021		29.04.2021		Муртазалиев С. Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	27.04.2021	29.04.2021	Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.		
9	Челночный бег 3x10 м(с)(м;д)	27.04.2021	29.04.2021	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)	27.04.2021	29.04.2021	Рамазанов Н.К. Талханов М.А.		
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков (5км)	27.04.2021		29.04.2021	Алиев К.Х Султанбеков О.К.	

**V ступень**  
**(возрастная группа 16-17 лет – с 30.04.2021 по 6.05.2021г.)**

№	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)	30.04.2021	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ	5.05.2021	МКОУ Ахтынская СОШ №1, МКОУ Ахтынская СОШ №2, Ахтынская ООШ	Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А
2	Бег на 2 км(с). (м;д)	30.04.2021		5.05.2021		Муртазалиев С.А
	Или на 3 км (без учета времени) (м;д)	30.04.2021		5.05.2021		Мирзоев В.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) (м)	30.04.2021		5.05.2021		Гаджиев С.А. Эмиров М.А.
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) (м;д)	30.04.2021	5.05.2021	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (м;д)	30.04.2021	5.05.2021	Гаджиев С.А. Эмиров М.А.		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (м;д) (от уровня скамьи-см)	30.04.2021	5.05.2021	Семедов Р.М. Эмиров М.А.		

**II день. Испытания (тесты по выбору)**

№	Испытания (тесты)	Дата проведения	Школы	Дата проведения	Школы	Судьи центра тестирования
5	Прыжок в длину с разбега (см) (м;д)	4.05.2021	МКОУ Луткунская СОШ, МКОУ Калукская СОШ, МКОУ Хрюгская СОШ, МКОУ Смугульская СОШ, МКОУ Зкрыхская СОШ, МКОУ Курукальская СОШ, МКОУ Хкемская ООШ, МКОУ Какинская СОШ	6.05.2021	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)	4.05.2021		6.05.2021		Семедов Р.М. Эмиров М.А.
6	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (М) – весом 500гр. (Д).	4.05.2021		6.05.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Кросс 3км(д) на 5км(м). По пересеченной местности (с учетом времени)(м;д)(мин.с)	4.05.2021		6.05.2021		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	4.05.2021		6.05.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
9	Челночный бег 3x10 м(с)(м;д)	4.05.2021		6.05.2021		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)	4.05.2021		6.05.2021		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков (10км)	4.05.2021		6.05.2021		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 7.05.2021 по 14.05.2021г. на базе Ахтынской СОШ №2 (стадион с.Ахты)

Время работы (приема нормативов). С 9:00 17:00 каждый день кроме воскресных и праздничных дней. Перерыв с 13:00 до 14:00.

### VI ступень

(возрастная группа от 18 до 29 лет) с 7.05.2021 по 8.05.2021г.

(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)	7.05.2021	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)	7.05.2021		Муртазалиев С.А. Мирзоев В.А.	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (м)	7.05.2021		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)	7.05.2021		Семедов Р.М. Эмиров М.А.	
<b>II день испытания (тесты по выбору)</b>					
5	Челночный бег 3x10 (с) (м,ж)	8.05.2021	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)	8.05.2021		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)	8.05.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин) (м,ж)	8.05.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.	
9	Бег на лыжах на 5км (мин.с)	8.05.2021			Муртазалиев С.. 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)	8.05.2021			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)	8.05.2021			Алиев К.Х. Султанбеков О.К.

**VII ступень**  
**(возрастная группа от 30 до 39 лет) с 7.05.2021 по 8.05.2021г.**  
**(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)	7.05.2021	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)	7.05.2021		Мирзоев В.А. Муртазалиев С.А.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (м)	7.05.2021		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)	7.05.2021		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)	8.05.2021	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)	8.05.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин) (м,ж)	8.05.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
8	Или кросс на 5км (муж), на 3км (жен) (бег по пересеченной местности) (м.с)	8.05.2021		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)	8.05.2021		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, 10км) (м,ж)	8.05.2021		Алиев К.Х. Султанбеков О.К.

**VIII ступень**  
**(возрастная группа от 40 до 49 лет) с 11.05.2021 по 12.05.2021г.**  
**(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)	11.05.2021	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)	11.05.2021		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.
	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)	11.05.2021		Семедов Р.М. Эмиров М.А.	
<b>II день испытания (тесты по выбору)</b>					
4	Бег на 30м (с) (м,ж)	12.05.2021	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)	12.05.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин) (м,ж)	12.05.2021			Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.
7	Или кросс на 5км (муж), на 3км (жен) (бег по пересеченной местности) (м.с)	12.05.2021		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)	12.05.2021		Рамазанов Н.К. Талханов М.А.	
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, 10км) (м,ж)	12.05.2021		Алиев К.Х. Султанбеков О.К.	

**IX уровень**  
**(возрастная группа от 50 до 59 лет) с 11.05.2021 по 12.05.2021 г.**  
**(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)	11.05.2021	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)	11.05.2021		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.		
	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)	11.05.2021		Семедов Р.М. Эмиров М.А.			
<b>II день испытания (тесты по выбору)</b>							
4	Скандинавская ходьба на 3км (мин, с) (м, ж)	12.05.2021	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)	12.05.2021		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»	Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.		
6	кросс на 3км (муж), на 2км (жен) (бег по пересеченной местности) (м.с)	12.05.2021			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.	
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку-дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) (м,ж)	12.05.2021				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»	Рамазанов Н.К. Талханов М.А.
8	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, 10км) (м,ж)	12.05.2021					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»

**Х ступень**  
**(возрастная группа от 60 до 69 лет) с 13.05.2021 по 14.05.2021г.**  
**(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)	13.05.2021	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)	13.05.2021		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)	13.05.2021		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	14.05.2021	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)	14.05.2021		Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.

**XI ступень**  
**(возрастная группа 70 лет и старше) с 13.05.2021 по 14.05.2021г.**  
**(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)	13.05.2021	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)	13.05.2021			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)	13.05.2021		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	14.05.2021	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)	14.05.2021			Джалилов А.Т. Гаджиев К.Б.