

Орган парткома, комитет ВЛКСМ, дирекции, профкома и месткома Ленинградского Индустриального института

ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ

№ 14 (537)
16 января 1940 г.
Пятница
Год издания шестой
Цена 5 коп.
Телефоны: Г 9 14-02.
внутренние—14-02.
14-17, 14-03

ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС „ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР“

ПОЛОЖЕНИЕ О КОМПЛЕКСЕ

I. Задачи и содержание комплекса

1. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является основой системы физической культуры в Союзе ССР и имеет целью всестороннее физическое воспитание, как неотъемлемую часть воспитания здоровых, отважных и жизнерадостных патриотов—защитников Советской страны, активных строителей коммунистического общества.

Подготовка по комплексу «Готов к труду и обороне»:

а) содействует усвоению и осуществлению государственных задач советского физкультурного движения;

б) вооружает спортивной техникой и техникой военно-прикладных упражнений;

в) прививает гигиенические навыки, навыки регулярной тренировки, поддерживающей на высоком уровне готовность к труду и обороне, и закрепляет интерес трудящихся к постоянным занятиям физической культурой и спортом.

2. Комплекс ГТО строится по принципу последовательного всестороннего фи-

зического воспитания населения, начиная с детского возраста, и состоит из следующих ступеней:

а) ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО)—имеющая задачей обеспечить правильное физическое развитие и заложить основы разносторонней физической подготовленности подростков путем привлечения их к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

б) первая ступень ГТО—имеющая задачей дальнейшее разностороннее физическое воспитание трудящихся путем привлечения их к постоянным занятиям физкультурой и спортом;

в) вторая ступень ГТО—имеющая задачей обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности и способствовать овладению спортивным мастерством.

3. Комплекс ГТО во всех ступенях включает:

а) нормы и требования, общие для всех сдающих;

б) нормы—по выбору сдающего.

II. Общие положения

4. Сдавшим установленные испытания по той или иной ступени комплекса при выполнении условий, предусмотренных в пп. 12 и 26 настоящего Положения, выдаются соответствующие значки (БГТО, ГТО I или II ступени).

5. Система работы по всем ступеням комплекса ГТО включает:

а) подготовку к сдаче испытаний (обучение и тренировку);

б) сдачу испытаний;

в) контрольные испытания;

г) повторные испытания (по ГТО II ступени).

6. Комплекс ГТО требует сдачи испытаний:

а) по обязательным для всех сдающих видам упражнений общеразвивающего и военно-прикладного характера: бег, преодоление полосы препятствий, плавание, стрельба, гимнастика, лыжи, а также по знанию основ советской физической культуры и основ гигиены;

б) по упражнениям, объединяемым в группы по их значению в совершенствовании основных морально-волевых и физических качеств и навыков.

Группа I состоит из физических упражнений, по преимуществу развивающих **скорость**.

Группа II состоит из физических упражнений, по преимуществу развивающих **ловкость**.

Группа III состоит из физических упражнений, по преимуществу развивающих **навыки метаний и стрельбы**.

Группа IV состоит из физических упражнений, по преимуществу развивающих **выносливость**.

Группа V состоит из физических упражнений, по преимуществу развивающих **смелость, решительность**.

Группа VI состоит из физических упражнений, по преимуществу развивающих **силу**.

Группа VII состоит из физических упражнений, по преимуществу развивающих **навыки защиты и нападения**.

7. Для получения значка необходимо сдать:

По БГТО—11 норм, из них 6 общих для всех и 5 по выбору сдающего (группы I—V); см. таблицу норм и требований ступени БГТО.

По ГТО I ступени: мужчины—14 норм, из них 8 общих для всех и 6 по выбору сдающего (группы I—VI); женщины—13 норм, из них 8 общеобязательных и 5 по выбору сдающей (группы I—V); см. таблицу норм и требований ГТО I ступени.

По ГТО II ступени: мужчины—15 норм, из них 8 общих для всех и 7 по выбору сдающего (группы I—VII); женщины—13 норм, из них 8 общеобязательных и 5 по выбору сдающей (группы I—V); см. таблицу норм и требований ГТО II ступени.

Примечания. 1. Из каждой группы сдается одна норма—по выбору сдающего.

2. Сдача обязательных норм по плаванию в отдельных (безводных) районах может быть отменена в порядке, устанавливаемом Всесоюзным комитетом по делам физкультуры и спорта при СНК СССР.

8. Для сдачи испытаний по комплексу ГТО устанавливаются следующие возрастные категории:

БГТО—юноши и девушки 14—16 лет включительно (до 17 лет).

Примечания. 1. Если в период испытаний сдающий переходит в следующую возрастную категорию, то виды, оставшиеся несданными, он сдает по нормам, соответствующим его фактическому возрасту.

2. В отдельных случаях, при достаточной подготовленности и хорошем состоянии здоровья (устанавливается врачом), юноши и девушки 16 лет могут быть допущены к сдаче испытаний на значок ГТО I ступени,

за исключением норм группы IV (выносливость), которые сдаются по достижении 17 лет, а для юношей также норм по поднятию штанги (группа VI—сила), которые можно сдавать лишь по достижении 18 лет.

9. В целях стимулирования более высокого уровня физической подготовки для сдающих испытания на значки БГТО и ГТО II ступени вводятся оценки «сдано» и «сдано отлично». Сдавшие на «отлично» общие для всех нормы и одну из норм по выбору получают «значок отличника» БГТО или ГТО II ступени.

Примечание. Для 2-й и 3-й возрастных категорий ГТО II ступени результатом «отлично» считается выполнение норм, установленных для предыдущей (младшей) возрастной категории на оценку «сдано». В случаях, когда нормы старшей возрастной категории не отличаются от норм предыдущей, к сдаче норм на «отлично» предъявляются те же требования, что и для предыдущей категории.

10. Лицам старшей возрастной категории, получившим «значок отличника» ГТО II ступени, имеющим научные, педагогические или общественные заслуги перед физкультурным движением, может быть присвоено звание «почетного физкультурника СССР». Порядок присвоения этого звания определяется особой инструкцией.

11. Сдача норм по ГТО II ступени должна предшествовать сдаче общих для всех сдающих норм и требований по ГТО I ступени.

При испытаниях на значок ГТО I ступени и ГТО II ступени допускается одновременный зачет норм (по совпадающим видам испытаний): при сдаче норм ГТО I ступени с результатами, равными нормам ГТО II ступени, сдающему засчитывается соответствующая норма ГТО II ступени.

12. Сдача практических испытаний по БГТО и ГТО должен предшествовать врачебный контроль. Врачебный контроль проводится, как правило, два раза в год сезонно, а также перед сдачей отдельных норм по группе IV (выносливость).

Порядок прохождения врачебного контроля определяется инструкцией Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР и Наркомздрава СССР.

13. Ответственность за допуск физкультурника к практическим испытаниям несет врач.

Ответственность за прохождение врачебных осмотров и подготовленность сдающего несет преподаватель (инструктор, тренер).

14. Порядок проведения подготовки, испытаний и получения значков ГТО в РККА, Военно-морском флоте и в спортивном добровольном ордена Ленина

обществе «Динамо» устанавливается особо.

15. Виды физических упражнений, входящих в комплекс «Готов к труду и обороне», нормы и требования, порядок проведения подготовки, сдачи испытаний и получения значков БГТО и ГТО устанавливаются Всесоюзным комитетом по делам физкультуры и спорта при СНК СССР.

III. Организация обучения и тренировки

16. Подготовка по комплексу БГТО и ГТО организуется:

а) в физкультурных коллективах добровольных спортивных обществ, предприятий, учреждений и колхозов;

б) в частях, соединениях, учебных заведениях и учреждениях РККА и ВМФ;

в) в неполных средних и средних школах, школах ФЗУ, техникумах и высших учебных заведениях;

г) на физкультурных базах (стадионы, катки, водные и лыжные станции и др.), в парках культуры и отдыха, в пионерских, туристских и физкультурных лагерях, в домах и дворцах пионеров и т. п.;

д) на учебных сборах, в клубах и лагерях Осоавиахима;

е) в санаторно-курортных учреждениях и домах отдыха.

17. В физкультурных коллективах подготовку и сдачу норм комплекса организует совет (бюро) коллектива. Практически это осуществляют секции, строящие свою учебно-спортивную работу на основе комплекса ГТО и обеспечивающие правильный выбор видов испытаний в соответствии с особенностями занятий в данной секции.

Наряду с работой спортивных секций по комплексу ГТО в физкультурных коллективах могут быть организованы учебные группы по подготовке к сдаче норм ГТО.

18. Физкультурные коллективы должны готовить по нормам ГТО (и БГТО) не только свой постоянный состав, но также трудящихся своего предприятия и членов их семей, желающих сдать нормы на значок.

IV. Сдача норм

19. Сдача норм и выполнение требований комплекса ГТО проводится в организациях и на базах, указанных в п. 16, в следующих формах:

а) участие в многоборьях ГТО и других официальных спортивных соревнованиях, если виды, дистанции и другие условия этих соревнований соответствуют требованиям комплекса ГТО;

б) специальные испытания (сдача норм);

в) зачет отдельных норм при наличии соответствующей квалификации (физкультурное или медицинское образование, военная специальность, спортивный разряд, соответствующий оборонный значок и т. п.).

20. Прием норм производится специальными комиссиями или преподавателем (инструктором, тренером, врачом). Составы комиссий и списки лиц, имеющих право принимать нормы БГТО и ГТО, утверждаются комитетами по делам физкультуры и спорта.

ГТО I и II ступени:

	Возрастные категории					
	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
I ступень . . .	17—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	17—25 л.	26—32 г.	33 г. и старше
II ступень . . .	18—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	18—25 л.	26—32 г.	33 г. и старше

(Окончание на 2-3 страницах).

ПОЛОЖЕНИЕ О КОМПЛЕКСЕ

(Окончание. Начало см. на 1-й странице)

НОРМЫ ПО ВЫБОРУ (сдается по о

Г Р У П П

1. Бег 100 м	13,6 сек.	14 сек.	15 сек.	15,4 сек.
2. Плавание 50 м	50 сек.	55 сек.	1 мин.	1 мин.
3. Велосипед 500 м с хода	50 сек.	52 сек.	55 сек.	1 мин.
4. Коньки 500 м беговые	1 мин.	1 м. 05 с.	1 м. 10 с.	1 м. 10 с.
" 500 м простые	1 м. 05 с.	1 м. 10 с.	1 м. 15 с.	1 м. 15 с.

Г Р У П П А

1. Гимнастика	треборние: упражнения на перекладине и опорный прыжок			
2. Акробатика	четыре упражнения			
3. Прыжок в высоту с разбега	1 м 25 см	1 м 20 см	1 м 15 см	1 м 10 см
4. Прыжок в длину с разбега	4 м 50 см	4 м 25 см	4 м	3 м 50 см
5. Теннис	участие не менее чем в пяти официальных матчах			
6. Вольтижировка	40 сек.	45 сек.	50 сек.	—

Г Р У П П А III

1. Метание гранаты (700 г)	37 м	37 м	35 м	28 м
2. Метание копья (800 г)	30 м	30 м	25 м	—
(600 г)	—	—	—	20 м
3. Метание диска (2 кг)	25 м	23 м	21 м	—
(1 кг)	—	—	—	20 м
4. Метание мяча с петлей (1,5 кг)	—	—	—	26 м
5. Толкание ядра (7,257 кг)	8 м	7 м 50 см	7 м	—
(4 кг)	—	—	—	7 м
6. Бросание камня (8 кг)	8 м	7 м 50 см	7 м	—
7. Городки (10 фигур)	40 бит	40 бит	40 бит	—
8. Стрельба из винтовки	в объеме требований значка			
9. Стендовая стрельба	Разбить с места не менее 6 тарелочек из 10			

Г Р У П П А IV

1. Бег 3000 м	12 м. 15 с.	12 м. 30 с.	12 м. 45 с.	—
" 10,0 м	—	—	—	4 м. 20 с.
2. Плавание 400 м	11 м. 30 с.	12 мин.	13 мин.	—
200 м	—	—	—	6 м. 30 с.
3. Гребля—один из видов: на прогулочной лодке (без руля) 1 км с поворотом на байдарке 2 км с поворотом	16 мин.	17 мин.	17 м. 30 с.	19 м. 30 с.
4. Лыжи 20 км	2 ч. 10 м.	2 ч. 20 м.	2 ч. 30 м.	—
5 км	—	—	—	38 мин.
5. Коньки беговые 3000 м	6 м. 40 с.	6 м. 45 с.	6 м. 50 с.	—
1500 м	—	—	—	3 м. 50 с.
6. Велосипед 20 км	55 мин.	1 час	1 ч. 05 м.	—
10 км	—	—	—	35 мин.
7. Конный переход 25 км	3 ч. 10 м.	3 ч. 10 м.	3 ч. 10 м.	—
20 км	—	—	—	2 ч. 45 м.
8. Туризм	по специальным условиям			
9. Альпинизм	прохождение перевала 1-й категории восхождение на вершину категории			
10. Спортивные игры: мужчины—футбол, хоккей, баскетбол, регби, гандбол, водное поло; женщины—хоккей, баскетбол, гандбол	участие не менее, чем в 5 официальных матчах			

Г Р У П П А V

1. Равновесие (ходьба по буму) на высоте	2 м	2 м	2 м	1 м 80 см
2. Прыжок в воду с высоты	3 м	3 м	3 м	2 м
3. Прыжок на лыжах	8 м	6 м	5 м	—
4. Спуск с горы на лыжах	длина спуска не менее 50 м; уклон 25—35°; два препятствия (гориз. и вертикал. ворота)			
5. Преодоление препятствий на коне ("клонкуруппик") 500 м	1 м. 30 с. и не более 9 штрафных очков	—	—	1 м. 30 с. 9 штр.
6. Прыжки с парашютом с вышки	зачетный прыжок № 2 по 1 ступени парашютной подготовки (включая прыжок с парашютом)			
7. Парусный спорт	получение звания яхтенного матроса			

Г Р У П П А VI

1. Лазание	3 м	3 м	2,5 м	—
2. Подтягивание	6 раз	6 раз	5 раз	—
3. Метание связки (5) гранат	11 м	11 м	10 м	—
4. Штанга: выжимание штанги двумя руками	по специальной таблице			
толкание штанги двумя руками	по специальной таблице			
5. Переноска груза	100 м	100 м	75 м	—

ОБЩЕЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Мужчины сдают 14 норм—8 общих. Женщины сдают 13 норм—8 общих.

рей особым решением Всесоюзного комитета.
25. Получение значков БГТО, ГТО I ступени и ГТО II ступени является актом большого общественно-воспитательного значения. Вручение значков БГТО и ГТО производится в торжественной обстановке.

В случае если сдавший все нормы до выдачи ему значка выбыл на срок не менее 6 месяцев или переменял постоянное местожительство, значок и удостоверение пересылаются в соответствующий комитет по делам физкультуры и спорта и выдаются в порядке, предусмотренном данным пунктом Положения.

26. Выдача значков производится по представлению физкультурных организаций, подтверждающих сдачу всех норм и отсутствие причин, препятствующих выдаче значков.

Для выдачи значков лицам, не состоящим в физкультурном коллективе, обязательно представление общественной организации, с которой сдавшие нормы связаны по своей работе или учебе.

Для школьников, сдавших все нормы БГТО и ГТО I ступени, необходимо представление дирекции школы или той организации, при которой они проходили подготовку и сдачу норм (стадионы, дома пионеров, добровольные спортивные общества и т. п.).

VI. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПОЛУЧИВШИХ ЗНАЧОК

27. Получившие значки БГТО, ГТО I ступени и ГТО II ступени пользуются следующими правами:

- а) правом носить соответствующий значок;
- б) преимущественным правом участия в физкультурных соревнованиях и праздниках, начиная с низовых и кончая всесоюзными (при прочих равных условиях);
- в) преимущественным правом поступления в высшие физкультурные учебные заведения (при прочих равных условиях);

г) другими правами и льготами, устанавливаемыми комитетами по делам физкультуры и спорта, в зависимости от местных условий.

28. Получившие значки БГТО, ГТО I ступени и ГТО II ступени обязаны:

- а) постоянно укреплять и поднимать свой политический и культурный уровень, быть бдительными и непримиримыми к врагам социалистической родины, активными борцами за трудовую дисциплину, передовиками на производстве (в учебе) и в оборонной работе;
- б) активно участвовать в советском физкультурном движении и помогать своим товарищам в подготовке и сдаче норм по комплексу БГТО—ГТО;
- в) путем систематических занятий физической культурой и спортом повышать свою всестороннюю физическую подготовленность к труду и обороне СССР и уровень спортивной техники;
- г) активно участвовать в борьбе со стихийными бедствиями (пожар, наводнение, обвал и т. п.) и безотказно помогать пострадавшим при несчастных случаях;
- д) носить значок на всех физкультурных и иных праздниках, парадах, демонстрациях и торжествах; хранить значок и бережно обращаться с ним.

29. Лица, совершившие проступки, несовместимые со званием советского физкультурника, могут быть лишены значка.

30. Приказ комитета по делам физкультуры и спорта о лишении значка может быть обжалован в вышестоящий комитет.

VII. О ЛИШЕНИИ ЗНАЧКА

Вопрос о лишении значка должен быть обсужден в физкультурном коллективе. Решение коллектива с заключением местного комитета (райуполномоченного) по делам физкультуры и спорта передается в комитет, которому присвоено право выдачи значков ГТО данной ступени.

Примечание. Передача значка БГТО или ГТО другому лицу служит основанием для лишения значка.

30. Приказ комитета по делам физкультуры и спорта о лишении значка может быть обжалован в вышестоящий комитет.

V. ПОРЯДОК ВЫДАЧИ ЗНАЧКОВ

24. Выдачу значков БГТО и ГТО I ступени производят комитеты по делам физкультуры и спорта республик, краев, областей, городов и районов.

Значки ГТО II ступени выдает Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при СНК СССР.

Примечание. Право выдачи значков ГТО II ступени может быть предоставлено отдельным комитетам по делам физкультуры и спорта и военным советам округов, армий, мо-

НОРМЫ ГТО I СТУПЕНИ

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ	М у ж ч и н ы			Ж е н щ и н ы			Основные условия сдачи
	17—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	17—25 л.	26—32 л.	33 г. и старше	

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ	М у ж ч и н ы			Ж е н щ и н ы			Основные условия сдачи
	17—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	17—25 л.	26—32 л.	33 г. и старше	
ОБЩИЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ (обязательные для всех сдающих)							
1. Физкультурное движение в СССР (задачи и организация)	по специальным требованиям			1. Зачет в форме беседы.			
2. Гигиена, самоконтроль, подача первой помощи	по специальным требованиям			2. Зачет в форме беседы. Практически показать: наложение шин, повязок, искусственное дыхание. Лица, имеющие физкультурное, медицинское образование или значок ГТО II ступени, от испытаний освобождаются.			
3. Гимнастика	8 упражнений типа "зарядки"			3. По специальным условиям.			
4. Преодоление полосы препятствий							4. Ползание, преодоление пяти препятствий, метание гранат в цель—окоп и штыковой бой; допускается замена винтовки макетом того же веса и размеров. Для женщин—облегченная полоса с метанием гранат в цель—окоп.
150 м. с винтовкой	1 м. 30 с.	1 м. 35 с.	1 м. 45 с.	—	—	—	
150 м. без винтовки	—	—	—	1 м. 15 с.	1 м. 20 с.	1 м. 30 с.	
5. Бег 1000 м	3 м. 25 с.	3 м. 35 с.	3 м. 45 с.	—	—	—	
" 500 "	—	—	—	1 м. 55 с.	2 мин.	2 м. 10 с.	
6. Плавание без учета времени—один из следующих видов:							
а) в спортивном костюме	100 м	100 м	100 м	100 м	100 м	75 м	
б) в одежде	50 м	50 м	50 м	25 м	25 м	25 м	
7. Для районов со снежной зимой:							
Лыжи 10 км	1 ч. 05 м.	1 ч. 15 м.	1 ч. 20 м.	—	—	—	
" 3 "	—	—	—	22 мин.	23 мин.	24 мин.	
Для бесснежных районов:							
Пеший поход 25 км	5 час.	5 час.	5 ч. 15 м.	—	—	—	
" 15 "	—	—	—	3 ч. 30 м.	3 ч. 30 м.	3 ч. 45 м.	
8. Стрельба из малокалиберной винтовки	40 очков			40 очков			

днои норме из каждой группы)

А I

16 сек.	17 сек.	1. По любой дорожке.
1 м. 05 с.	1 м. 10 с.	2. Произвольным способом; старт с мостика головой вперед.
1 м. 05 с.	1 м. 10 с.	3. Машины любого типа; дорога без уклонов; трек допускается.
1 м. 15 с.	1 м. 20 с.	
1 м. 20 с.	1 м. 25 с.	

II

дние, брусьях		1. По специальным условиям.
ре упражнения		2. По специальным условиям.
1 м. 05 с.	1 м.	5. Официальными считаются встречи (календ. или товарищ.), проведенн. с назначенным судьей и с заполнением протоколов. Наличие V разряда всесоюзной классификац. (и выше) дает зачет нормы.
3 м. 25 с.	3 м.	6. На строевом, казачьем или специальном седле: с толчка о землю сесть в седло; перенести правую ногу через шею лошади, соскочить и с толчка о землю сесть в седло; сделать ножницы (2 раза); перенести правую ногу через круп лошади и после толчка о землю перескочить через лошадь. Аллюргалоп.

22 м	20 м	1. По коридору шириной 10 м.
18 м	16 м	
18 м	16 м	
26 м	22 м	
6 м. 50 с.	6 м.	6. Одной рукой.
Ворошиловский стрелок I ст.		9. Дистанция 15 м. Стэнд может быть оборудован двумя машинками (скрытыми от стрелка).

4 м. 30 с.	4 м. 50 с.	1. По любой местности или дорожке.
7 мин.	7 м. 30 с.	2. Произвольным способом.
11 мин.	12 мин.	3. Нормы установлены для спокойной воды.
20 мин.	21 мин.	
39 мин.	40 мин.	
4 мин.	4 м. 10 с.	6. По любой дороге, кроме трека; машины любого типа.
37 мин.	40 мин.	7. По ровной дороге с поворотом на 1/2 дистанции или по кругу.
2 ч. 45 м.	2 ч. 45 м.	8. Наличие значка „Турист СССР“ I ступени дает зачет нормы.
и трудности или трудности I-A		9. С соблюдением всех правил альпинистских переходов.

льных ветречах		10. Зачет по одной из спортивных игр. Официальными считаются встречи (календ. или товарищ.), проведенные с назначенным судьей и с заполнением протоколов.
----------------	--	---

A V

м. 80 см	1 м. 80 см	1. Пройти 8 м (туда и обратно), при повороте на касаться стойки.
2 м	2 м	2. Любым способом (правильный вход в воду ногами или головой).
		3. С учебного трамплина; удержаться на ногах.
тска не менее 25 м;		4. Для женщин—после спуска поворот на 90° в 10-метровой зоне.
клон 25—30°		5. Для мужчин: 8 препятствий, высотой 90 см, шир. канав 2 м, всего 10 прыжков. Для женщин: 6 препятствий, высотой 80 см, ширина канав 1,5—2 м., всего 7 прыжков. Наличие значка „Ворошиловский всадник“ дает зачет нормы.
0 с. и не более рафных очков		6. Высота вышки не менее 25 м; наличие „Значка парашютиста“ дает зачет нормы.
и курса учебно-КУПП)		7. Норма засчитывается проплавающим одну полную навигацию.

		1. По отвесному шесту или канату, без помощи ног.
		2. На перекладине (любой), до высоты подбородка; положен. ног произвольное.
		3. Вес связки гранат 3,5 кг; метание одной рукой.
		4. По весовым категориям.
		5. Груз, равный весу сдающего; допускается отклонение веса не более 5 кг.

для всех и 6 по выбору сдающего (из группы I—VI).
для всех и 5 по выбору сдающей (из группы I—V).

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ГТО II СТУПЕНИ

№ п/п.	Виды испытаний	Нормы и требования						Основные условия сдачи
		Мужчины			Женщины			
		18—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	18—25 л.	26—32 л.	33 г. и старше	

ОБЩИЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ (обязательные для всех сдающих)

1	Физкультурное движение в СССР (задачи, организация, методика)	по специальным требованиям								1. Зачет в форме беседы. Лицам, окончившим ф.-к. институты, техникумы и курсы (не менее 1 года), норма засчитывается
2	Гигиена физических упражнений, основы борьбы со спортивным травматизмом, основы спортивного массажа	по специальным требованиям								2. Зачет в форме беседы. Практически показать: наложение шин, повязок, искусственное дыхание. Лицам, имеющим высшее и среднее ф.-к. или медич. образование, норма засчитывается
3	Гимнастика	комбинация вольных движений				комбинация вольных движений				3. По специальным условиям
4	Преодоление полосы препятствий 150 м: с винтовкой без винтовки	1 м. 25 с.	1 м. 15 с.	1 м. 30 с.	1 м. 40 с.	—	—	—	—	4. Для мужчин: ползание, преодоление пяти препятствий, метание гранат в цель—окоп и штыковой бой; допускается замена винтовки макетом соответствующего веса и размеров. Для женщин: облегченная полоса; преодоление препятствий и метание гранат в цель—окоп
5	Бег 3000 м Бег 1000 м	12 мин.	11 м. 40 с.	12 м. 15 с.	12 м. 30 с.	—	—	—	—	5. По любой местности, кроме беговой дорожки
6	Плавание без учета времени—один из следующих видов: а) в спортивном костюме б) в одежде с винтовкой в) в одежде	300 м	400 м	300 м	300 м	200 м	300 м	200 м	200 м	6. а) Произвольным способом б) и в) В верхнем платье (брюки и рубашка)
7	Для районов со снежной зимой: а) военизированный переход на лыжах 10 км 5 км	50 м	75 м	50 м	50 м	—	—	—	—	Для всех сдающих обязательно знание основных приемов спасания тонущего
		1 час	55 мин.	1 ч. 05 м.	1 ч. 15 м.	—	—	—	—	7. Местность средне-пересеченная а) Старт и финиш в одном месте; со старта 1/2 км в противогазе
		8 час.	8 час.	8 час.	8 ч. 20 м.	—	—	—	—	На последнем километре преодоление (на лыжах) изгороди высотой 1 м (для женщин 80 см); в 50—100 м от изгороди метание трех ручных гранат на 25 м (женщины на 18 м) перпендикулярно к линии лыжи. Для зачета требуется 1 попадание. Одежда произвольная; снаряжение: противогаз и сумка с тремя гранатами
8	Стрельба из малокалиберной винтовки	1 час	55 мин.	1 ч. 05 м.	1 ч. 15 м.	35 мин.	32 мин.	38 мин.	42 мин.	б) Местность ровная, по дороге с поворотом на 1/2 дистанции и прохождением 1 км в противогазе. Одежда и обувь произвольные. Мужчины идут с выкладкой (мешок 8 кг) и с противогазом; женщины—с сансумкой (4 кг) и с противогазом. Для сдачи на „отлично“ последние 2 км пройти с контрольной скоростью 1 км в 7 мин. (смешанное передвижение). Для женщин 1 км со скоростью 8 мин.

НОРМЫ ПО ВЫБОРУ (сдается по одной норме из каждой группы)

Г Р У П П А I

1	Бег 100 м	13,2 сек.	12,6 сек.	13,8 сек.	14,4 сек.	14,6 сек.	14,2 сек.	15,4 сек.	16,0 сек.	
2	Барьерный бег: 110 м 80 м	21 сек.	19 сек.	24 сек.	26 сек.	—	—	—	—	
3	Плавание 100 м	1 м. 50 с.	1 м. 35 с.	1 м. 55 с.	2 мин.	2 м. 20 с.	2 мин.	2 м. 30 с.	2 м. 40 с.	3. Произвольным способом; старт с мостика, головой вперед
4	Коньки 500 м: простые беговые	1 мин. 56 сек.	57 сек. 53 сек.	1 м. 03 с. 58 сек.	1 м. 08 с. 50 сек.	1 м. 12 с. 55 сек.	1 м. 10 с. 53 сек.	1 м. 15 с. 1 мин.	1 м. 20 с. 1 м. 15 с.	5. Машины любого типа, дорога любая, трек допускается
5	Велосипед 500 м (с хода)	45 сек.	43 сек.	48 сек.	50 сек.	55 сек.	53 сек.	1 мин.	1 м. 05 с.	

Г Р У П П А II

1	Гимнастика	троеборье: упражнения на перекладине, брусьях и опорный прыжок								1. По специальным условиям
2	Акробатика	пять упражнений				пять упражнений				2. По специальным условиям
3	Прыжок в длину с разбега	5 м 10 см	5 м 40 см	4 м 80 см	4 м 50 см	3 м 80 см	4 м	3 м 60 см	3 м 40 см	
4	Прыжок в высоту с разбега	1 м 40 см	1 м 50 см	1 м 30 см	1 м 25 см	1 м 15 см	1 м 20 см	1 м 10 см	1 м 05 см	
5	Тройной прыжок с разбега	9 м 50 см	11 м 20 см	9 м	8 м 50 см	—	—	—	—	
6	Прыжок с шестом	2 м 40 см	2 м 80 см	2 м 30 см	2 м 20 см	—	—	—	—	
7	Теннис	IV разр.	III разр.	IV разр.	IV разр.	IV разр.	III разр.	IV разр.	IV разр.	7. Разряды по всесоюзной классификации
8	Джигитовка—дистанция 300 м; сделать толчок о землю не менее	4	6	4	3	—	—	—	—	8. Толчки о землю с посадкой в седло в один темп. Время—45 сек. Аллюр—карьер

(Окончание см. на 4-й странице)

Таблица нормативов ГТО II степени

(Окончание, начало см. на 2-й и 3-й страницах)

№ п/п	Виды испытаний	Н о р м ы и т р е б о в а н и я						Основные условия сдачи
		М у ж ч и н ы			Ж е н щ и н ы			
		18—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	18—25 л.	26—32 л.	33 г. и старше	
		Сдано	Отлично		Сдано	Отлично		

Г Р У П П А III

1	Метание гранаты (700 г)	48 м	50 м	40 м	37 м	25 м	28 м	23 м	21 м	1. По коридору шириной 10 м	
2	Метание копья (800 г)	34 м	40 м	32 м	30 м	—	—	—	—		
3	Метание диска (600 г)	26 м	29 м	25 м	24 м	—	—	—	—		
4	Метание мяча с петлей (1,5 кг)	—	—	—	—	28 м	30 м	27 м	25 м		
5	Толкание ядра (7,257 кг)	9 м	10 м	8,50 м	8 м	7,50 м	8 м	7 м	6,50 м		
6	Городки—15 фигур	40 бит	34 биты	40 бит	40 бит	40 бит	30 бит	40 бит	40 бит		
7	Стрельба из боевой винтовки	в объеме требований значка „Ворошиловский стрелок“ II степени						7. На „сдано“ по 1-му упраж. 35 очков, на „отлично“ 40 очков			
8	Стрельба из станкового или ручного пулемета	в объеме требований значка „Ворошиловский пулеметчик“						8. На „сдано“ попаданий: 4—ручной пулемет и 4—станковый пулемет. На „отлично“ соответственно 5 и 5 попаданий.			
9	Стандовая стрельба	на „сдано“ с места разбить не менее 9 тарелочек из 15. На „отлично“, сверх того, разбить с подхода не менее 2 тарелочек из 5						9. Стрельба с дистанции 15 м			

Г Р У П П А IV

1	Кросс—5 км	20 м. 30 с.	19 м. 30 с.	22 м. 30 с.	24 мин.	—	—	—	—	1. По умеренно пересеченной местности 2. Произвольным способом; старт с мостика 3. Норма установлена для спокойной воды; прогулочная лодка без руля; на 1/2 дистанции поворот 4. Старт и финиш в одном месте 6. По любой дороге (кроме трека) с поворотом на 1/2 дистанции или по кругу 7. По ровной дороге с поворотом на 1/2 дистанции или по кругу 8. Наличие значка „Альпинист СССР“ I степени засчитывается на „сдано“. Сдача этой нормы дает одновременный зачет по группам IV и V 9. Зачет по одной из спортивных игр. Официальными считаются встречи (календ. или товарищ.), проведенные с назначенным судьей и с заполнением протоколов	
2	Плавание 400 м	9 м. 30 с.	9 мин.	10 мин.	10 м. 30 с.	9 мин.	8 м. 20 с.	9 м. 30 м.	10 мин.		
3	Гребля один из видов: на прогулочной лодке 2 км	19 мин.	18 мин.	20 мин.	21 мин.	23 мин.	21 мин.	24 мин.	25 мин.		
4	Лыжи—20 км	2 часа	1 ч. 50 м.	2 ч. 10 м.	2 ч. 20 м.	1 ч. 20 м.	1 ч. 15 м.	1 ч. 25 м.	1 ч. 30 м.		
5	Коньки беговые: 5' 00 м	11 мин.	10 м. 50 с.	11 м. 30 с.	12 мин.	3 м. 40 с.	3 м. 30 с.	3 м. 45 с.	3 м. 50 с.		
6	Велосипед: 50 км на дорожной машине	2 ч. 40 м.	2 ч. 25 м.	2 ч. 50 м.	3 часа	—	—	—	—		
7	Кованный переход—50 км	8 час.	6 ч. 30 м.	8 час.	8 час.	—	—	—	—		
8	Альпинизм	на „сдано“—восхождение на вершину категории 1-Б; на „отлично“—восхождение на вершину 2-й категории трудности									
9	Спортивные игры: мужчины: футбол, хоккей, баскетбол, регби, гандбол, водное поло; женщины: хоккей, баскетбол и гандбол	на „сдано“—участие не менее чем в 10 официальных встречах; на „отлично“—не менее 15 игр									

Г Р У П П А V

№ п/п	Виды испытаний	упражнение на перекладине				упражнение на кольцах в каче				Основные условия сдачи
		5 м	5 м	5 м	5 м	3 м	3 м	3 м	3 м	
1	Гимнастика									1. По специальным условиям 2. На оценку „сдано“—простой прыжок; правильный вход в воду головой или ногами; на оценку „отлично“—вход в воду головой 3. С учебного трамплина. Замена на „отлично“—25 м со спорт. трамплина 4. По специальным условиям 5. Лицам, входящим в состав экипажа самолета или танка, норма засчитывается на „отлично“ 6. Наличие значка „Альпинист СССР“ I степени засчитывается на оценку „сдано“. Сдача этой нормы дает зачет одновременно по двум группам—IV и V
2	Прыжок в воду с высоты									
3	Прыжок на лыжах	12 м	15 м	10 м	8 м	—	—	—	—	
4	Спуск с горы на лыжах (слалом)	4 преп.	6 преп.	4 преп.	3 преп.	4 преп.	3 преп.	4 преп.	3 преп.	
5	Мотоцикл	на „сдано“—наличие прав мотоциклиста-любителя; на „отлично“—участие в соревнованиях по мотоциклу								
6	Альпинизм	на „сдано“—восхождение на вершину категории 1-Б на „отлично“—восхождение на вершину 2-й категории трудности								
7	Парусный спорт	получение прав рулевого II класса I класса II класса II класса								
8	Прыжки с парашютом (с самолета)	засчитывается на „сдано“ при наличии общего значка парашютиста; на „отлично“—при наличии спортивного или инструкторского значка парашютиста								
9	Планеризм	прохождение 2-й ступени курса учебно-лётной планерной подготовки (КУЛПП); на „отлично“—оценка „отлично“ при прохождении КУЛПП								

Г Р У П П А VI

1	Лазание	4 м	4 м	4 м	3 м	—	—	—	—	1. По отвесному шесту или канату без помощи ног; при лазании по шесту на „отлично“—5 м (без завязывания) 2. Вес связки гранат—3,5 кг метание одной рукой 4. По весовым категориям на „отлично“ требуется выполнение обоих движений—двоеборье 5. Груз, равный весу сдающего; допускается отклонение от веса не более 5 кг
2	Метание связки (5) гранат	13 м	14 м	13 м	12 м	—	—	—	—	
3	Метание молота (7,257 кг)	23 м	28 м	22 м	20 м	—	—	—	—	
4	Штанга: выжимание двумя руками	по специальной таблице								
5	Переноска груза на расстоянии	по специальной таблице								
1	Лазание	4 м	4 м	4 м	3 м	—	—	—	—	
2	Метание связки (5) гранат	13 м	14 м	13 м	12 м	—	—	—	—	
3	Метание молота (7,257 кг)	23 м	28 м	22 м	20 м	—	—	—	—	
4	Штанга: выжимание двумя руками	по специальной таблице								
5	Переноска груза на расстоянии	по специальной таблице								

Г Р У П П А VII

1	Фехтование—один из видов:	по специальным условиям								2. Преодоление полосы 150 м в нормы, установленные для общей группы II степени с поражением 6 целей (цели 1—6 по зачетному упражнению №1 НПРБ—1938 г., стр. 40—45) 7. Правила и условия сдачи утверждаются Всесоюзным комитетом по делам физкультуры и спорта при СНК СССР
2	Штыковой бой	по Наставлению по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ 1938 г.) зачетное упражнение № 1								
3	Рубка (на коне) дист. 250 м	6 целей 32 сек.	8 целей 30 сек.	5 целей 35 сек.	5 целей 38 сек.	—	—	—	—	
4	Бокс	по спец. условиям								
5	Борьба	То же III разр.								
6	Борьба вольного стиля	То же по специальным условиям								
7	Национальные виды спортивной борьбы	по представлении правил комитетами по делам физкультуры и спорта союзных и автономных республик								

ОБЩИЕ ПРИМЕЧАНИЯ. 1. Мужчины сдают 15 норм—8 общих для всех и 7 по выбору сдающего (из групп I—VII). Женщины сдают 13 норм—8 общих для всех и 5 по выбору сдающей (из групп I—V).
2. Сдающие по 2-й и 3-й возрастным категориям при выполнении нормы на „сдано“, установленной для предыдущей возрастной категории, получают оценку „отлично“. При равенстве норм в возрастных категориях на оценку „отлично“ сдается норма, соответствующая оценке „отлично“, установленной для предыдущего возраста.