

Регламент проведения Эстафеты Игры ГТО

Таблица требований к прохождению каждого пункта отборочного тура Эстафеты Игры ГТО						
Лига «Первая попытка» команды						
Мужчины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания (до кнопки)	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с медболом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 12 кг	Кол-во раз: 10 раз (40 кг)	Кол-во раз: 10 раз	Кол-во раз: 10 (12 кг)	Кол-во раз: 10 (6 кг)	Кол-во раз: 5 раз (любым способом)
Женщины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания (до кнопки)	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с медболом	6. Колени к груди на высокой перекладине
	2 по 8 кг	Кол-во раз: 10 раз (25 кг)	Кол-во раз: 10 раз (с коленей)	Кол-во раз: 10 (8 кг)	Кол-во раз: 10 (3 кг)	Кол-во раз: 5 раз
Лига «Любители» команды						
Мужчины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания (до кнопки)	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с медболом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 16 кг	Кол-во раз: 10 (50 кг)	Кол-во раз: 15 раз	Кол-во раз: 10 (16 кг)	Кол-во раз: 10 (9 кг)	Кол-во раз: 5 раз строго
Женщины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания (до кнопки)	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с медболом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 12 кг	Кол-во раз: 10 (35 кг)	Кол-во раз: 10 раз	Кол-во раз: 10 (12 кг)	Кол-во раз: 10 (6 кг)	Кол-во раз: 5 раз (любым способом)
Лига «Элита» команды						
Мужчины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания с отрывом ладоней	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с мячом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 24 кг	Кол-во раз: 10 (60 кг)	Кол-во раз: 15 раз	Кол-во раз: 10 (24 кг)	Кол-во раз: 10 раз (11 кг)	Кол-во раз: 10 раз строго
Женщины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания с отрывом ладоней	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с мячом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 16 кг	Кол-во раз: 10 (45 кг)	Кол-во раз: 10 раз	Кол-во раз: 10 (16 кг)	Кол-во раз: 10 раз (9 кг)	Кол-во раз: 10 раз (любым способом)

Таблица требований к прохождению каждого пункта отборочного тура Эстафеты Игры ГТО

Лига «Любители» индивидуальный зачёт

Мужчины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания (до кнопки)	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с медболом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 16 кг	Кол-во раз: 10 (50 кг)	Кол-во раз: 15 раз	Кол-во раз: 10 (16 кг)	Кол-во раз: 10 (9 кг)	Кол-во раз: 5 раз строго
Женщины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания (до кнопки)	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с медболом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 12 кг	Кол-во раз: 10 (35 кг)	Кол-во раз: 10 раз	Кол-во раз: 10 (12 кг)	Кол-во раз: 10 (6 кг)	Кол-во раз: 5 раз (любым способом)

Лига «Элита» индивидуальный зачёт

Мужчины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания с отрывом ладоней	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с мячом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 24 кг	Кол-во раз: 10 (60 кг)	Кол-во раз: 15 раз	Кол-во раз: 10 (24 кг)	Кол-во раз: 10 раз (11 кг)	Кол-во раз: 10 раз строго
Женщины	1. Фермерская походка 50 метров с гирями	2. Становая тяга штанги	3. Отжимания с отрывом ладоней	4. Махи гирей выше уровня глаз	5. Ситапы с мячом	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 16 кг	Кол-во раз: 10 (45 кг)	Кол-во раз: 10 раз	Кол-во раз: 10 (16 кг)	Кол-во раз: 10 раз (9 кг)	Кол-во раз: 10 раз (любым способом)

Таблица требований к прохождению каждого пункта отборочного тура Эстафеты Игры ГТО

Семейные команды						
Мужчины	1. Фермерская походка 50 метров с гириями	2. Прыжок в длину	3. Отжимания (до кнопки)	4. Приседания с медболом	5. Пресс	6. Подтягивания на высокой перекладине
	2 по 12 кг	Кол-во раз: 3 (170 см)	Кол-во раз: 12 раз	Кол-во раз: 10 (11 кг)	Кол-во раз: 20 раз	Кол-во раз: 6 раз строго
Женщины	1. Фермерская походка 50 метров с гириями	2. Прыжок в длину	3. Отжимания (до кнопки)	4. Приседания с медболом	5. Пресс	6. Колени к груди на высокой перекладине
	2 по 8 кг	Кол-во раз: 3 (150 см)	Кол-во раз: 8 раз	Кол-во раз: 10 (9 кг)	Кол-во раз: 15 раз	Кол-во раз: 12 раз
Мальчики 10-12 лет	1. Перенос медбола на 50 метров	2. Прыжок в длину	3. Отжимания (до кнопки)	4. Приседания с медболом	5. Пресс	6. Подтягивания на высокой перекладине
	5-6 кг	Кол-во раз: 3 (120 см)	Кол-во раз: 8 раз	Кол-во раз: 10 (5-6 кг)	Кол-во раз: 10 раз	Кол-во раз: 5 раз строго
Девочки 10-12 лет	1. Перенос медбола на 50 метров	2. Прыжок в длину	3. Отжимания (до кнопки)	4. Приседания с медболом	5. Пресс	6. Подтягивания на высокой перекладине
	3-4 кг	Кол-во раз: 3 (110 см)	Кол-во раз: 6 раз с коленей	Кол-во раз: 10 (4-5 кг)	Кол-во раз: 8 раз	Кол-во раз: 3 раза строго
Мальчики 9 лет	1. Перенос медбола на 50 метров	2. Прыжок в длину	3. Отжимания (до кнопки)	4. Приседания с медболом	5. Пресс	6. Колени к груди на высокой перекладине
	2-3 кг	Кол-во раз: 3 (100 см)	Кол-во раз: 6 раз	Кол-во раз: 10 (2-3 кг)	Кол-во раз: 8 раз	Кол-во раз: 8 раз
Девочки 9 лет	1. Перенос медбола на 50 метров	2. Прыжок в длину	3. Отжимания (до кнопки)	4. Приседания с медболом	5. Пресс	6. Колени к груди на высокой перекладине
	1-2 кг	Кол-во раз: 3 (90 см)	Кол-во раз: 4 раза с коленей	Кол-во раз: 10 (1-2 кг)	Кол-во раз: 6 раз	Кол-во раз: 5 раз