молодёжная спортивная газета (Екатеринбург)

Физкульт привет

Издается при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

№09 [151]
сентябрь 2026



3 октября на стадионе «Екатеринбург Арена» пройдет международный товарищеский матч между национальными сборными России и Намибии. Национальная сборная России впервые в истории сыграет на главной футбольной арене Свердловской области.

На данный момент в истории не зафиксировано ни одного официального или товарищеского матча между национальными сборными России и Намибии по футболу, так как эти команды никогда не пересекались на поле ни в рамках квалификационных турниров, ни в формате международных товарищеских встреч. Отсутствие игр обусловлено прежде всего тем, что Россия выступает в зоне УЕФА, а Намибия — в зоне КАФ, и команды из разных конфедераций встречаются только на чемпионатах мира или в специальных межконтинентальных турнирах, чего пока не происходило.



Проект «Следуй за мечтой. Вместе с Россией» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Спортивные праздники сентября

4 сентября. Международный день тхэквондо



Ежегодно 4 сентября отмечается праздник, посвященный древнему корейскому боевому искусству, — Международный день тхэквондо (International Taekwondo Day), который сегодня объединяет миллионы людей, увлечённых этим видом спорта.

20 сентября. Всероссийский день бега «Кросс нации»



Это самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географическому охвату. Он проводится ежегодно, начиная с 2004 года.

27 сентября. Всемирный день туризма.



История Всемирного дня туризма берет свое начало в 1925 году в Гааге. Именно в это время был создан Международный конгресс официальных туристских организаций, позднее переименованный во Всемирную туристскую организацию.

29 сентября. Всероссийский день ходьбы



Этот праздник проводится в рамках Международного дня ходьбы. Его цель — популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы.

Новости спорта

Тяжелая атлетика



С 10 по 13 сентября в городе Первоуральске прошли соревнования по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 10–12 и 13–15 лет среди мужчин и женщин памяти заслуженного мастера спорта СССР Василия Фёдоровича Колотова. Поздравляем чемпионов!

1 место — Солдатова Виктория (весовая категория до 45 кг), Кравец Дмитрий (весовая категория до 65 кг), Байнов Иван (весовая категория до 85 кг), Шрейдер Дмитрий (весовая категория до 95 кг).

Гребля



С 9 по 14 сентября в Минске (Беларусь) состоялись Международные соревнования «Открытый кубок стран Шанхайской организации сотрудничества — 2026» по гребле на байдарках и каноэ. Воспитанница спортивной школы «Виктория» Надежда Логинова (сборная команда РФ) заняла почётное третье место в дисциплине «каноэ-одиночка на дистанции 200 метров».

Мы от всей души поздравляем Надежду с этим замечательным достижением, выражаем искреннюю благодарность тренеру-преподавателю Наталье Георгиевне Горбуновой за её неоценимый вклад в подготовку спортсменки.

Спортивная гимнастика



С 15 по 19 сентября в Челябинске проходили Всероссийские соревнования по спортивной гимнастике «Орленок». Участие в них приняли 66 спортсменов, в том числе 12 воспитанниц «Юности». Наши гимнастки завоевали 6 медалей. Особенно отличилась Полина Юркова (тренер-преподаватель А.А. Симоненкова). Полина заняла 1 место в вольных упражнениях, 2 место на бревне и 3 место на разновысоких брусья среди Мастеров спорта России.

Международный фестиваль молодежи

С 11 по 17 сентября столица Урала жила в особом ритме: десятки языков на улицах, флаги незнакомых стран в руках прохожих, музыка, которая не замолкала ни на час. Международный фестиваль молодежи — 2026, проходивший под девизом «Следуй за мечтой», собрал десять тысяч молодых лидеров из 191 страны — и на это время превратил город на Исети в столицу всего мира.





Поступило более 113 тысяч заявок — абсолютный рекорд для фестивального движения. Впервые в истории иностранцы подали на 32 тысячи больше заявок, чем страна-организатор. Половина из десяти тысяч финалистов приехала из-за рубежа. По количеству участников лидировали Аргентина, Бразилия, Индия, Китай, Мексика и Саудовская Аравия. Но были и представители западных стран: только от Франции, Великобритании и Италии — более ста делегатов. А еще впервые в истории фестиваля среди участников оказались подростки 14–17 лет — тысяча человек, половина из которых — тоже иностранные гости.

Город молодежи мира жил по своему распорядку. Утро начиналось не с будильника, а с музыки — на площадях «Квартала культур мира» гремели барабаны, звучали маракасы и народные песни. Днем — лекции, дискуссии, мастер-классы, спортивные площадки. Вечером — концерты, спектакли и неформальное общение, ради которого, как признавались многие, они и приехали. Программа была построена вокруг семи сфер жизни: развитие человека, источник жизни, технологическое лидерство, магистрали будущего, культурный код, современная жизнь и жизнедеятельность. Каждый блок создавался вместе с партнером — от федеральных ведомств до бизнеса. Всего — больше 800 событий, 450 спикеров, 421 партнер.

Каждый день фестиваля был посвящен отдельной теме: «Россия — страна возможностей для молодежи», «Единство народов», «Партнерство во имя взаимного развития», «Вместе за справедливый мир». На главной сцене каждую тему раскрывали специальные шоу, созданные молодыми творцами с участием зарубежных артистов. Шоу «Гостеприимная Россия» показало страну ценностей, дружбы и силы духа — в постановке участвовали артисты от девяти до шестидесяти лет. Шоу «Вызов» рассказывало о настоящих героях, которые столкнулись с судьбоносными испытаниями и сделали выбор, изменивший их жизнь. Шоу «От наследия к будущему» построило диалог классического искусства и современных технологий — опера, балет и симфоническая музыка обрели новое звучание в сочетании с электроникой и современной хореографией. Этно-фолк-шоу «Каждый из нас» соединило народные мотивы и этнические традиции на одной сцене — современная музыка и аутентичные образы артистов в атмосфере, которая не требует перевода.

Образовательная программа фестиваля включала около тысячи встреч с экспертами: мастер-классы, проектные сессии, панельные дискуссии, командные дебаты, лекции и диало-



ги. В центре обсуждения — глобальные тренды, которые уже меняют мир: от образования и науки до здоровья и демографии. С участниками встречались заместители председателя правительства Дмитрий Чернышенко, Виталий Савельев и Марат Хуснуллин, министр транспорта Андрей Никитин, губернаторы Дмитрий Артюхов и Владимир Солодов, глава РЖД Олег Белозеров. Профессор МФТИ Алексей Федоров рассказывал о квантовых технологиях, Максим Патрушев — о геномных исследованиях. Олимпийский чемпион Илья Ковальчук, чемпион мира по грэпплингу Джефф Монсон, джазмен Игорь Бутман, певец Дмитрий Маликов, Надежда Бабкина — далеко не полный список тех, кто приехал не просто выступить, но и поговорить с молодежью о том, как строить будущее.

Церемония закрытия 16 сентября строилась вокруг идеи, что музыка объединяет людей разных стран и поколений, преодолевает любые барьеры и вдохновляет на высокие помыслы. Ведущими стали актриса Ника Здорик и артист балета Николай Цискаридзе. Шоу открылось с музыкальной карты мира: артисты от разных регионов доказывали — не важно, кто на каком языке говорит, ноты и танцы понятны всем. На огромных экранах показывали ролики с отзывами гостей и даже послание с международной космической станции. Ваня Дмитриенко появился на сцене неожиданно — в программе его не было: «Я мечтал, чтобы к нам в страну приехала молодежь со всего мира и мы сделали такой фестиваль. Мечта исполнилась!» Главной композицией шоу стало «Прекрасное далеко» на разных языках в исполнении тысячного хора. Министр иностранных дел Сергей Лавров, выступая на закрытии, сказал, что фестиваль показал всем гостям: Россия — открытая и дружелюбная страна.



Осень Уральского следопыта

МОЛОДЁЖЬ И ДЕТИ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ



Фестиваль «Осень Уральского следопыта» организован при грантовой поддержке Министерства просвещения Российской Федерации.

Цель: формирование у молодежи Уральского региона исторической памяти, чувства гордости к историческому прошлому и Дням воинской славы России посредством организации и проведения массовых молодежных патриотических и краеведческих мероприятий.

Организатор: Автономная некоммерческая организация «Уральский следопыт».

ПРОЕКТ ПОДДЕРЖИВАЮТ:

– Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение первых»;

– Министерство физической культуры и спорта Свердловской области;

– Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области;

– Министерство образования Свердловской области;

– Департамент молодежной политики Свердловской области;

– Администрация города Екатеринбург.

Дата и место проведения: 26 сентября (суббота) 2026 года. Шарташский лесопарк.

РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ:

Регистрация с 9:00 до 10:45.

Старт – 11:00.

Время активной части мероприятия с 11:00 до 14:00.

Финиш, завершение активной части – не позднее 14:00.

Подведение итогов с 14:30 до 15:30.

Награждение призеров с 16:00 до 16:30.

Награждение волонтеров, добровольных помощников, активистов Молодёжного клуба «Уральский следопыт» с 15:30 до 16:00.

Завершение Мероприятия – 16:00.

В мероприятии принимают участие молодёжные команды Свердловской области, приглашаются команды из соседних регионов.

Количество участников в команде – 5 человек.

Количество команд по проекту – 400.

Сопровождающий команды – куратор (руководитель, учитель, педагог-организатор дополнительного образования не является участником) производит регистрацию команды.

Участники делятся на следующие возрастные группы:

1. учащиеся средних классов;
2. учащиеся старших классов;
3. студенты вузов, колледжей и техникумов;
4. сборные и разновозрастные команды;
5. люди с ограниченными возможностями здоровья.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ ПОДАЮТСЯ ДО 17:00 24 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА.

Регистрационная форма в электронном виде предварительной заявки размещена на странице мероприятия ВКонтакте:

в форме

После регистрации команда получает Код Доступа для выполнения теоретических заданий.

Официальная страница Мероприятия в сети Интернет:



На фестивале командам предстоит пройти многочисленные навесные веревочные переправы и ориентирование на местности; установка палатки и заготовка дров; элементы комплекса ГТО; разведение костра и его тушение с помощью ранцевых огнетушителей; топонимика и краеведческая викторина и другое (всего 70 этапов).

Предварительные вопросы, теоретические и практические задания будут размещаться в группах социальных сетей:

В организации этапов задействованы студенты и сотрудники ведущих вузов Урала, ДОСААФ, центры доп. образования, федерации туризма и альпинизма Свердловской области, сотрудники ООПТ, турклубы, студенческие педагогические отряды.



Молодёжный фестиваль «Осень Уральского следопыта»

МОЛОДЁЖЬ И ДЕТИ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РУССКОЕ ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО
Молодежный клуб
ОСНОВАНО В 1845 ГОДУ
УРАЛЬСКИЙ СЛЕДОПЫТ

Екатеринбург, Шарташский лесопарк, 26 сентября 2026 года



Перечень конкурсных этапов фестиваля «Осень Уральского следопыта»

БЛОК НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ

1. **Ископаемые животные в костях.** Организатор – Институт Экологии Растений и Животных УрО РАН. *По костям и скелету определить животное.*
2. **Археология в ископаемых артефактах.** Организатор – Институт Экологии Растений и Животных УрО РАН. *Определить артефакты.*
3. **Современные животные (тушки на опознание).** Организатор – Институт Экологии Растений и Животных УрО РАН. *Узнай животное.*
4. **Лекарственные растения.** Организатор – Фармацевтический филиал. Свердловский областной медицинский колледж. *Необходимо определить лекарственные растения по гербариям и образцам.*
5. **ООПТ Свердловской области.** Организатор – Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области. *Отгадать известные места Свердловской области по ассоциативному ряду картинок.*
6. **Орнаменты народов Севера.** Организатор – Природный парк «Оленьи ручьи». *Отгадать народность.*
7. **Карта народов Урала.** Организатор – Природный парк «Река Чусовая». *Указать на карте Урала, где и какие народы проживают.*
8. **Деревья Урала.** Организатор – Природный парк «Бажовские места». *Определить представителей флоры Урала.*
9. **Самоцветы.** Организатор – Природно-минералогический заказник «Режевской». *Необходимо узнать названия минералов.*
10. **Рыбы.** Организатор – Региональный рекреационно-оздоровительный кластер «Шарташский лесной парк». *Какие рыбы из представленных водятся в озере Шарташ.*
11. **Голоса птиц.** Организатор – Национальный парк «Припышминские боры». *Определить по пению птицу.*
12. **Силуэты птиц.** Организатор – Свердловское отделение Всероссийского общества природы. *По силуэтам определить птицу.*
13. **Археология.** Организатор – ЦРТ им. Н.Е. Бобровой. Выбрать из предложенных образцов артефакты, которым более 1000 лет. *Разгадать послание.*
14. **Сказы Бажова.** Организатор – ЦРТ им. Н.Е. Бобровой. *Ответить на вопросы по сказам Бажова.*
15. **Азбука лесных ремесел.** Организатор – Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. *Как используется древесина?*
16. **Вдруг упала шишка.** Организатор – Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. *По шишкам определить хвойное дерево.*
17. **Леса Урала.** Организатор – Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. *Определить типологию лесов.*
18. **Кубатура леса.** Организатор – Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. *Определить параметры дерева в м³.*
19. **Как не заблудиться в лесу.** Организатор – Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования. *Определить объект по заданному азимуту.*
20. **Кладовая.** Организатор – Заповедник Денежкин Камень. *Сопоставить цветы и ягоды лесных растений.*
21. **Рядом с соколом.** Организатор – Висимский биосферный заповедник. *Ответить на вопросы.*

БЛОК ТУРИЗМ

22. **Дровосек.** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Необходимо отпилить от бревна с помощью двуручной пилы тонкую плашку.*
23. **Параллельные перила.** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Команда преодолевает преграду по натянутой горизонтально веревке, используя вторую как перильную.*
24. **Спасработы (Бурундук).** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Всей командой необходимо поднять участника на веревке наверх радиовышки.*
25. **Установка палатки.** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Необходимо установить каркасно-дуговую палатку.*
26. **Узлы.** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Завязать схватывающий узел.*
27. **Костер.** Организатор – Уральский институт ГПС МЧС России. *Развести костер.*
28. **Переправа «Бабочка».** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Переправиться по веревке.*
29. **Переправа «Маятник».** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Переправиться по веревке.*
30. **Укладка рюкзака.** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Уложить рюкзак.*
31. **Связка.** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Пройти маршрут в «связке».*
32. **Шина.** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс», волонтёрский отряд СОПК и УРТК. *Необходимо преодолеть участок по навешенным снарядам.*
33. **Карабинер.** клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Пройти эстафету, перещёлкивая карабины различных конструкций и назначения.*
34. **Спортивное ориентирование.** Организатор – Федерация спортивного туризма Свердловской области. *Необходимо пройти маршрут по карте и собрать заданные КП.*

БЛОК БЕЗОПАСНОСТЬ

35. **Спасение утопающего.** Региональное отделение ДОСААФ. *Знать правила поведения на открытой воде. Используя конец Александрова, «спасти» утопающего (попасть в цель).*
36. **Безопасность тепла.** Организатор – Свердловский филиал Компания «Т Плюс». *Участникам необходимо ответить на вопросы викторины о городском теплоснабжении и о безопасном использовании тепловой энергии.*
37. **Энергосбережение.** Организатор – Свердловский филиал Компания «Т Плюс». *Ответить на вопросы об экологии и энергосбережению.*
38. **Боевая одежда пожарного.** Организатор – Уральский институт ГПС МЧС России. *Необходимо надеть боевую одежду пожарного.*
39. **Пожарный расчет.** Организатор – Уральский институт ГПС МЧС России. *Необходимо соединить звенья пожарного рукава.*
40. **Огнетушители.** Организатор – Уральский институт ГПС МЧС России. *Рассказать об устройстве и правилах использования различных типов огнетушителей.*
41. **Перевязка.** Организатор Медицинский колледж УрГУПС. *Необходимо выполнить перевязку пострадавшего.*
42. **Наложение шины.** Организатор Медицинский колледж УрГУПС. *Необходимо выполнить фиксацию поврежденной конечности из подручных средств.*

БЛОК НВП (ДОСААФ)

43. **Военный летчик.** Авиашкола ДОСААФ. *Бег с запасным парашютом.*
44. **ДОСААФ. Отжимания.** Организатор – Региональное отделение ДОСААФ. *Выполнить спортивные элементы.*
45. **ДОСААФ. Прыжки с места в длину.** Региональное отделение ДОСААФ. *Выполнить спортивные элементы.*
46. **ДОСААФ. Пресс.** Региональное отделение ДОСААФ. Выполнить спортивные элементы.
47. **ДОСААФ. Наклоны.** Региональное отделение ДОСААФ. *Выполнить спортивные элементы.*
48. **ДОСААФ. Подтягивание** – Региональное отделение ДОСААФ. *Выполнить спортивные элементы.*
49. **Установка плащ-палатки** Организатор – Екатеринбургское суворовское военное училище. *Необходимо установить плащ-палатку для ночлега.*
50. **Азбука Морзе.** Студенческие отряды УрФУ. *Расшифровать сигнал.*
51. **Тест разведчика.** Студенческие отряды УрФУ. *Пройти шпионский тест.*

БЛОК СПЛОЧЕННОСТЬ И ВЗАИМОВЫРУЧКА

52. **Песня путешествий.** Организатор – Гуманитарный университет Факультет социальной психологии. *Необходимо исполнить куплет и припев песни о путешествии.*
53. **Болото.** Организатор – клуб «Эдельвейс». *Вся команда преодолевает участок условного болота по кочкам и жердям.*
54. **Паутинка.** Организатор – клуб «Эдельвейс». *Каждый участник по очереди преодолевает паутину из веревок.*
55. **Эстафета «Водонос».** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Необходимо наполнить ёмкость водой из водоёма.*
56. **Лыжник.** Организатор – клуб по месту жительства «Эдельвейс». *Необходимо всей командой пройти на мегалыжах.*
57. **Изобрази картину.** Организатор – Академия туризма и международных отношений. *Необходимо изобразить заданную картину, фото отправить в альбом мероприятия.*
58. **Отправь свои координаты.** Организатор – Академия туризма и международных отношений. *Необходимо научиться определять свои координаты и высылать их по ссылке.*
59. **Кот в мешке.** Организатор – Студенческие отряду УрФУ. *Научиться на ощупь находить предметы.*
60. **Алфавит.** Организатор – Студенческие отряду УрФУ. *Выполнить на время задание.*

БЛОК СПОРТ

61. **ГТО. Наклон.** Организатор – Центр тестирования ГТО. *Выполнение норматива комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).*
62. **ГТО. Отжимания.** Организатор – Центр тестирования ГТО. *Выполнение норматива комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).*
63. **ГТО. Прыжок с места.** Организатор – Центр тестирования ГТО. *Выполнение норматива комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).*
64. **Пенальти.** Организатор – Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК. *Необходимо забить гол в футбольные ворота.*
65. **Баскетбол.** Организатор – Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК. *Необходимо реализовать штрафной бросок в кольцо.*
66. **Волейбол.** Организатор – Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК. *Выполнить верхнюю передачу.*
67. **Бокс.** Организатор – Уральский государственный юридический университет. *Раунд на ринге до технической победы.*
68. **Городки.** Организатор – Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК. *Необходимо выбить битой установленные городошные фигуры.*
69. **МегаСкакалка.** Организатор – Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК. *Необходимо всей командой попрыгать на гигантской скакалке.*
70. **Скакалка.** Организатор – Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК *Необходимо командой по очереди напрыгать на скакалке требуемое количество.*

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

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Мальчики			Нормативы: Девочки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

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

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Мальчики			Нормативы: Девочки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

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

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Мальчики			Нормативы: Девочки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

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

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Мальчики			Нормативы: Девочки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

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

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Нормативы: Девушки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

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

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Нормативы: Девушки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Нормативы: Девушки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Нормативы: Девушки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

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

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Юноши			Нормативы: Девушки			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

На Урале Первые

6 сентября Молодежный клуб РГО «Уральский следопыт» совместно с Природным парком «Бажовские места» во время традиционной пешеходной прогулки «Бажовская верста» организовал и провел тематический маршрут «На Урале Первые» (практический тур фестиваля). Проект был реализован при грантовой поддержке Общероссийского движения детей и молодежи «Движение первых». Очную регистрацию на старте «Уральского следопыта» прошло 2402 человека (школьники и студенты Свердловской области). Из них в рамках проекта «На Урале ПЕРВЫЕ» — 2000 человек.



Активисты Молодежного клуба РГО совместно с волонтерами подготовили для участников фестиваля на протяжении маршрута 50 конкурсных этапов, разделенных на тематические блоки: «Образовательный», «Спортивный», «Культурный», «Региональный краеведческий», «Следуй за мечтой — блок Первых».

Перед стартом все команды получили пакеты участников с картой, описанием этапов, журналами «Уральский следопыт», шапками-бафф, подробными инструкциями по прохождению маршрута. В этом году участникам прогулки — школьникам и студентам Свердловской области предстояло не только пройти 7 километров, но и выполнить задания конкурсных этапов: преодолеть различные веревочные переправы, научиться вязать узлы, ставить палатки, правильно и безопасно разводить костры, пользоваться ранцевыми огнетушителями, играть в игры народов России, определять минералы Урала и координаты своего местоположения.

Кадеты Свердловского кадетского корпуса научили ребят оказывать первую помощь — останавливать кровь и накладывать жгут; ребята из школы олимпийского резерва рассказали об устройстве спортивных байдарок и научили грести на гребных тренажерах; студенты и курсанты Уральского техникума «Рифей» рассказали об устройстве спасательных парашютов для экипажей высотных самолетов «С-3-3». Примерить парашюты и пробежать с ними мог каждый участник прогулки. Этапы на командообразование и сплочение проводили бойцы студенческих отрядов: «Бирюза», «Момент» «Альтаир», «Эра».

Школьники-активисты местных отделений «Движения первых» Сысертского муниципального образования и города Екатеринбурга помогали в регистрации 402 команд, представлявших 12 муниципальных образований Свердловской области. Ребята-волонтеры Екатеринбургского института физической культуры УралГУФК проводили спортивный блок и рассказывали о правильном выполнении элементов комплекса ГТО. Студенты УрФУ и бойцы студенческих отрядов пели с ребятами песни, танцевали на стартовой поляне, знакомили с традициями народов России. Студенты Академии туризма и представители Федерации спортивного туризма Свердловской области проводили этапы, связанные с туристскими маршрутами, краеведением, знанием природы и истории Урала.

На прохождение маршрута командам отводилось 4 часа, и все без исключения команды справились с этим. На финише всех ждал огромный четырехведерный самовар и значки участников «Бажовской версты» и фестиваля «На Урале Первые». Итоги состязаний подводились по сумме всех заданий предварительного, теоретического и практического туров.

Победителями фестиваля «На Урале Первые» стали самые активные команды, прошедшие больше всех этапов и правильно ответившие на теоретические вопросы:

Команда «Кометы» МАОУ СОШ № 2 п. Бобровский

Команда «Следопыты Урала» МАОУ СОШ № 7 с. Патруши

Команда «Грибы» МАОУ СОШ № 102 г. Екатеринбург

Команда «Уральские звездочки» МБОУ СОШ № 38 г. Нижний Тагил

Команда 7 «А» МАОУ СОШ № 18 п. Октябрьский

Команда «Краеведческий авангард» ГАПОУ СО ИМТ г. Ирбит

Команда «Звездочки» МАОУ СОШ № 23 г. Сысерть

Команда «Почемучки» МАОУ СОШ № 6 г. Сысерть

Команда «МЧС России» МАДОУ СОШ № 1 г. Сысерть

Команда «Котята путешественники» МАОУ СОШ № 105 г. Екатеринбург

Команда «Неудержимые Хомяки» семья Хоменко г. Екатеринбург

Команда «Чайки» МАОУ СОШ № 68 г. Екатеринбург

Команда «Хранители леса» МБОУ Некрасовская СОШ № 13

Команда «Искра» МБОУ Большебрусянская СОШ № 7

Команда 8 «В» класс БМАОУ СОШ № 33 г. Березовский

Но победа на этом фестивале была не главной целью. Главное — выходные на свежем воздухе в компании друзей, командный дух, здоровый образ жизни, осенняя природа, прекрасный природный парк «Бажовские места» и атмосфера праздника.





Следуй за мечтой.
Вместе с Россией

БЛИЦ-тур фестиваля «Осень Уральского следопыта»

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БЛИЦ-тур проводится АНО «Уральский следопыт» при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации в рамках проекта «Молодежный клуб РГО «Уральский следопыт».

Цели и задачи проекта

– популяризация среди учащейся и студенческой молодёжи исторических и природных достопримечательностей родного края через технологии туристических активностей, стимулирование развития внутреннего туризма в молодёжной среде;

– продвижение и популяризация спортивного туризма и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи;

– формирование здорового образа жизни школьников и студентов через обучение навыкам туризма и улучшение общей физической подготовки, популяризация комплекса ГТО;

– популяризация и пропаганда географии, экологии и краеведения как важнейших средств формирования активной гражданской позиции молодежи;

– распространение среди молодежи положительных примеров безграничного мужества российского народа;

– воспитание патриотизма через популяризацию истории родного края, используя современные инновационные интернет-технологии, квесты, викторины, онлайн конкурсы;

– Организация и проведение блиц-тура осуществляется силами участников Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт» и волонтеров-студентов, работающей молодёжи и бойцов студенческих педагогических отрядов.

– Время проведения: сентябрь-октябрь 2026 года.

– Место проведения: Свердловская, Челябинская области, Пермский край.

Площадка проведения БЛИЦ-тура в Екатеринбурге – Шарташский лесопарк. Возрастные категории участников: 5–8 классы; 9–11 классы, студенты колледжей и вузов; разновозрастные команды; команды людей с ограниченными возможностями здоровья. Количество участников в команде – не более 5 человек.

БЛИЦ-тур в Екатеринбурге проводится в сентябре во время традиционного туристского слета Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт» – «Осень Уральского следопыта».Формат- очное решение кроссворда.

Участие командное. Команда – не более 5 человек.

Информация размещена в сети Интернет на официальной странице: www.uralstalker.com

Группа ВКонтакте: https://vk.ru/stalker_66

Правила проведения БЛИЦ-тура:

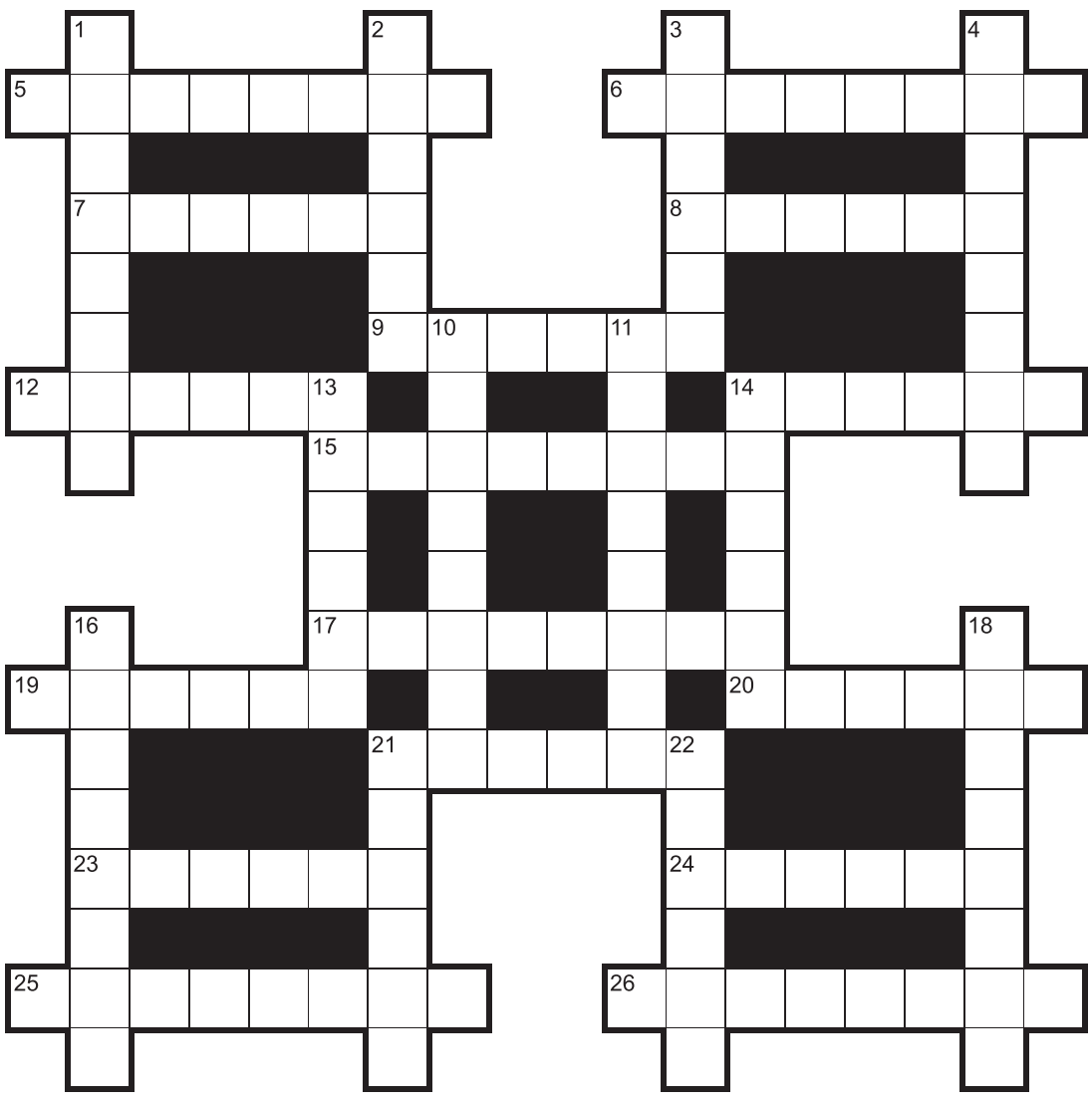
– В ходе проведения Чемпионата команды участников должны решить предложенный кроссворд и заполнить таблицу ответов. Максимальное время, отведенное на решение кроссворда – 30 минут.

– Пользоваться справочниками, подсказками, интернетом не разрешается.

– Победителем объявляется команда, правильно отгадавшая наибольшее количество слов.

– Если количество правильных ответов одинаковое, победителем становится команда, затратившая на решение кроссворда меньшее время.





По горизонтали:

5. Какое слово собирал из кусочков льда Кай в сказке Андерсена?

6. Специалист, изучающий языки

7. Главный герой знаменитого романа Дмитрия Фурманова о Гражданской войне

8. Как звали таракана-фаворита в тараканьих бегах в пьесе Михаила Булгакова «Бег»?

9. Один из братьев-месяцев в сказке Самуила Маршака

12. Адресат письма, которое путешествовало по всему миру, в известном детском стихотворении «Почта»

14. Руководитель образовательного учреждения

15. Четвероногий друг, увязший в сугробе из поэмы Некрасова «Мороз, Красный нос»

17. Родственники разных поколений, занимающиеся одним и тем же делом, ремеслом

19. Растительность на голове человека

20. Первооткрыватель пролива между Азией и Америкой

21. Что использовал Флинт в качестве указателя клада на «Острове сокровищ»?

23. Известный русский поэт, опубликовавший свое произведение под псевдонимом Аристон

24. Самый знаменитый выпускник Царскосельского лицея

25. Синоним к слову «старообрядец»

26. Ребенок в возрасте от рождения до года

По вертикали:

1. Обряд православной церкви, освящающий брак мужчины и женщины

2. Деревянный затвор на окнах старых деревенских домов

3. Морской воин из отряда дядьки Черномора в сказке Пушкина

4. Ученый, изучающий небесные тела

10. Родина российской падающей башни

11. Устаревшее название перекрестка нескольких дорог

13. Ростки семян, показавшиеся из земли

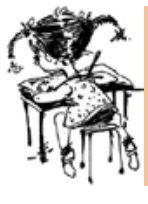
14. Уровень спортивного мастерства, квалификации

16. Стойкость, высшее мужество, отвага, храбрость

18. Мифический царь в сказке Островского «Снегурочка»

21. Российский писатель, автор автобиографической повести «Похороните меня за плинтусом»

22. Род листопадных деревьев семейства Ивовые



Газета «Физкульт-привет» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Свердловской области 12 апреля 2011 года
Свидетельство ПИ №ТУ66-00658

Учредитель и издатель:
ИП Семенов Михаил Геннадьевич
Адрес редакции и издателя:
620086, Екатеринбург, ул. Белореченская, 7-213
тел. +7 (343) 213-47-78, 8-91224-81459
e-mail: mir@k96.ru,
Сайт: www.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 6025
Тираж 5000 экз. **Номер подписан в печать:** по графику в 17-00, фактически в 17-00 24.09.2026
Выход в свет 24.09.2026.
Распространяется бесплатно.

6+
Номер подготовлен при поддержке Детско-молодёжной общественной организации юных корреспондентов Свердловской области