

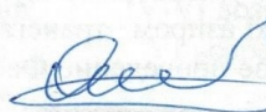
СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления культуры,
спорта и молодежной политики
администрации Губахинского
муниципального округа


И.В.Зоркина

УТВЕРЖДЕНО:

Начальник Гремячинского ЛПУ МГ –
филиала ООО «Газпром трансгаз
Чайковский»


М.Я.Яковлев

УТВЕРЖДЕНО:

Исполняющий обязанности
директора МБУ «Дворец культуры»


О.Г.Зимарева

Положение

о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

І. Общие положения

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Далее – Фестиваль ГТО, Комплекс ГТО) проводится в целях популяризации Комплекса ГТО посредством создания условий для формирования актива в области физической культуры и массового спорта.

Основными задачами Фестиваля ГТО являются:

- вовлечение населения в социальную практику в области физической культуры и массового спорта;
- развитие интереса населения к Комплексу ГТО, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

ІІ. Место и сроки проведения

Фестиваль ГТО будет проводиться 10 августа 2024 года в 11:00 на универсальной спортивной площадке с искусственным покрытием (г. Гремячинск, ул. Ленина, 195а).

ІІІ. Организаторы мероприятия

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля ГТО осуществляет управление культуры, спорта и молодежной политики администрации Губахинского муниципального округа, Гремячинское ЛПУ МГ – филиал ООО «Газпром трансгаз Чайковский» и МБУ «Дворец культуры», непосредственное проведение Фестиваля ГТО возлагается на главную судейскую коллегию.

IV. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в Фестивале ГТО допускаются граждане от 10 лет и старше, относящиеся к III-XVIII возрастным ступеням Комплекса ГТО. К участию в Фестивале ГТО допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача и заявки (Приложение 1).

Для допуска к участию в Фестивале ГТО необходимым является наличие документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших 14 лет – свидетельство о рождении либо его копия).

Обязательным условием для допуска к участию в Фестивале ГТО наличие уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр (УИН, ID – номер), который автоматически присваивается после регистрации на сайте <https://www.gto.ru/>

V. Программа Фестиваля ГТО

Программа Фестиваля ГТО включает в себя спортивную и культурную программы.

Спортивная программа Фестиваля ГТО состоит из тестов III-XVIII возрастных ступеней Комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), Государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 года № 117.

Культурная программа Фестиваля ГТО определяется проводящей организацией и может дополнять спортивную программу по усмотрению организаторов.

Скоростные возможности		
Виды испытаний (тестов)	Мальчики/юноши	Девочки/девушки
Бег на 30 м (с)	III-V возрастные ступени	III-V возрастные ступени
Бег на 60 м (с)	IV-VI возрастные ступени	IV-VI возрастные ступени
Бег на 100 м (с)	VI возрастные ступени	VI возрастные ступени
Выносливость		
Бег на 1000 м (мин,с)	III возрастная ступень	III возрастная ступень
Бег на 1500 м (мин,с)	IV возрастная ступень	IV возрастная ступень
Бег на 2000 м (мин,с)	V возрастная ступень	V-VI возрастные ступени
Бег на 3000 м (мин,с)	VI возрастная ступень	-
Сила		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	III-VI возрастные ступени	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	III-V возрастные ступени	III-VI возрастные ступени
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	III-VI возрастные ступени	III-VI возрастные ступени
Рывок гири 16 кг (количество раз)	III-VI возрастные ступени	-
Гибкость		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	III-VI возрастные ступени	III-VI возрастные ступени
Координационные способности		
Челночный бег 3x10 м (с)	III-V возрастные ступени	III-V возрастные ступени
Скоростно-силовые возможности		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	III-VI возрастные ступени	III-VI возрастные ступени
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	III-VI возрастные ступени	III-VI возрастные ступени
Прикладные навыки		
Метание мяча весом	III-V возрастные ступени	III-V возрастные ступени

150 г (м)		
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	IV-VI возрастные ступени	IV-VI возрастные ступени
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	IV-VI возрастные ступени	IV-VI возрастные ступени
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	VI возрастная ступень
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	VI возрастная ступень	-

Скоростные возможности		
Виды испытаний (тестов)	Мужчины	Женщины
Бег на 60 м (с)	VII-XI возрастные ступени	VII-XI возрастные ступени
Бег на 100 м (с)	VII-IX возрастные ступени	VII-IX возрастные ступени
Выносливость		
Бег на 1000 м (мин,с)	X-XV возрастные ступени	X-XV возрастные ступени
Бег на 2000 м (мин,с)	XII-XV возрастные ступени	VII-XV возрастные ступени
Бег на 3000 м (мин,с)	VII-XI возрастные ступени	-
Скандинавская ходьба на 3 км (мин,с)	XIV-XVIII возрастные ступени	XIV-XVIII возрастные ступени
Сила		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	VII-XV возрастные ступени	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	X-XV возрастные ступени	VII-XV возрастные ступени
Сгибание и	VII-XVIII возрастные	VII-XVIII возрастные

разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	ступени	ступени
Рывок гири 16 кг (количество раз)	VII-XV возрастные ступени	-
Гибкость		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	VII-XVIII возрастные ступени	VII-XVIII возрастные ступени
Скоростно-силовые возможности		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	VII-XI возрастные ступени	VII-XI возрастные ступени
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	VII-XVIII возрастные ступени	VII-XVIII возрастные ступени
Прикладные навыки		
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	VII-XV возрастные ступени	VII-XV возрастные ступени
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	VII-XV возрастные ступени	VII-XV возрастные ступени
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	VII-XI возрастные ступени
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	VII-XI возрастные ступени	-
Смешанное передвижение по пересеченной	-	XVI-XVIII возрастные ступени

местности на 2 км (мин, с)		
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	XVI-XVIII возрастные ступени	

