

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио директора
МАУ «ФОК «Лесной»

П.Н. Горбунова

«__» _____ 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель
Главы Администрации
Города Заречного
Пензенской области

И.А. Сизова

«__» _____ 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Комитета по
физической культуре и
спорту города Заречного
Пензенской области

В.И. Сирюшов

«__» _____ 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБУ «СПОР «Союз»

А.Е. Додонов

_____ 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБУ СПОР

А.Н. Двоеглазов

_____ 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБУ КСШОР

А.М. Овчинников

«__» _____ 2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ О ГОРОДСКОМ ФЕСТИВАЛЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) СРЕДИ ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Городской фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с Единым Комплексным календарным планом массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий Пензенской области, Комплексным календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Заречного на 2020 год, в соответствии с Положением об областном фестивале ВФСК ГТО среди трудовых коллективов.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди взрослого населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **21 марта 2020 года** на спортивных площадках города: МАУ «ФОК «Лесной» (спортивное ядро, ул. Светлая, строение 2); МБУ КСШОР (городской тир, ул. Коммунальная, д.12); МБУ «СШОР «Союз» (плавательный бассейн, ул. имени М.В. Проценко, строение 17); при неблагоприятных условиях – МБУ СШ (легкоатлетический манеж, ул. Строителей, д.18).

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство по подготовке и проведению Фестиваля осуществляет Администрация города Заречного Пензенской области и Комитет по физической культуре и спорту города Заречного Пензенской области.

Непосредственную организацию и проведение мероприятия осуществляет Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Заречного.

Судейство осуществляют судьи муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль носит характер лично-командного первенства среди трудовых коллективов города Заречного и их сотрудников.

Составы команд от учреждений (организаций, предприятий) города формируются по 1 участнику мужского и женского пола в каждой из VI (25-29 лет), VII (30-39 лет), VIII (40-49 лет), IX (50-59 лет) ступеней комплекса ГТО (состав команды 8 человек).

Участники Фестиваля, входящие в состав команд, или выступающие в личном первенстве – граждане от **25 до 59 лет**, зарегистрированные в системе АИС ГТО, не имеющие знаки отличия комплекса ГТО в соответствующей возрастной ступени и имеющие медицинский допуск врача.

Трудовые коллективы города представляют для участия в Фестивале одну и более команд. Если численность работников учреждения (организации, предприятия) более 300 человек, то данное учреждение (организация, предприятие) представляют для участия в Фестивале две и более команды. В случае если трудовой коллектив не имеет возможности выставить команду в полном составе, их сотрудники принимают участие в личном первенстве.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа состоит из тестов VI-IX ступеней комплекса ГТО (Приложение № 2) и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. №516.

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Министерства спорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол №1 от 23.07.2014 года пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 года и 27.08.2014 года, по нормативам, утвержденным Приказом Минспорта России от 19.06.2017 года.

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов команд.

Фестиваль проводится 21 марта 2020 года по следующему расписанию:

09.00-10.00 ч.ч. – стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой локтей на стол, дистанция 10 м;

10.00-11.30 ч.ч. – плавание 50 м вольным стилем;

11.30 – торжественное открытие Фестиваля;

11.30-13.30 ч.ч. – прохождение тестов: бег 30 м; бег 2 или 3 км; отжимания; наклон вперед стоя на скамье; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс, количество раз за 1 мин);

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по наименьшей сумме мест, набранных во всех видах программы Фестиваля.

Командное первенство определяется по сумме мест, набранных в спортивных программах всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

В случае равенства сумм мест у двух или более участников/команд преимущество получает показавший лучший результат в плавании.

По итогам Фестиваля будет сформирована команда в составе 8 человек (по 1 участнику мужского и женского пола в каждой из VI–IX ступеней комплекса ГТО) для участия в областном Фестивале ВФСК ГТО среди трудовых коллективов, который состоится в мае 2020 года в г. Пензе.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных ступеней, награждаются медалями и дипломами.

Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются дипломами соответствующих степеней и кубками.

Участники Фестиваля, выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с организацией и проведением Фестиваля, по оплате медицинского сопровождения и награждению возлагаются на МАУ «ФОК «Лесной» за счет субсидии на исполнение муниципального задания по работе «Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (за исключением тестирования выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО)».

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. №613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в городском Фестивале необходимо направить предварительную заявку согласно Приложению № 1 (без визы врача) на адрес электронной почты Муниципального Центра тестирования ВФСК ГТО МАУ «ФОК «Лесной» gto.zarechny@mail.ru

Срок предоставления предварительной заявки до 18 марта 2020 года.

Коллективная заявка в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 1) от трудовых коллективов города, заверенная руководителем, с визой врача о допуске к участию в Фестивале предоставляется в день проведения соревнований.

Медицинский допуск действителен не более 10 дней.

на участие в городском Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов в 2020 году

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ID номер в АИС ГТО	Виза врача
1.				Допущен, подпись врача, печать напротив каждого участника соревнований
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)
ДАТА _____ (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель организации
МП _____ (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон _____

E-mail: _____

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

VI. ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 25 до 29 лет)

N п/п	Испытания (тесты)	НОРМАТИВЫ					
		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
		возрастная подгруппа от 25 до 29 лет			возрастная подгруппа от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	6,4	6,1	5,4
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.40	12.50	-	-	-
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	14.00	13.10	11.35
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	25	39	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+12	+7	+9	+14
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,2	7,9	7,4	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	220	235	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	24	29	37
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.25	1.15	1.00
9.	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	21-25	26-30

VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)
МУЖЧИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1 •	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
8	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

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
8	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

VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)
МУЖЧИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
4	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
4	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20

IX. ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)
МУЖЧИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 50 до 54 лет			возрастная подгруппа от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 50 до 54 лет			возрастная подгруппа от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
6.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18