

«УТВЕРЖДАЮ»
Мэр Иркутского районного
муниципального образования



Л.П. Фролов
Л.П. Фролов

« » 2019

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МКУ ДО ИР «ДЮСШ»



М.Г. Гончарук
М.Г. Гончарук

« » 2019

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении тестирования по выполнению испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) со взрослым населением**

2019 г.

1. Общие положения

Тестирование по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) со взрослым населением (далее - Мероприятие) проводятся на основании нормативных актов:

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»»;
- Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы.
- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 12 от 13.04.2017г.

Мероприятие проводится в целях:

- повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Иркутского районного муниципального образования;
- выявления уровня физической подготовленности среди населения Иркутского районного муниципального образования.

Задачи Мероприятия:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Иркутском районном муниципальном образовании;
- повышение уровня физической подготовленности населения Иркутского районного муниципального образования.

2. Организаторы Мероприятия

Общее руководство подготовкой Мероприятия осуществляет Администрация Иркутского районного муниципального образования. Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Иркутского района «Детско-юношеская спортивная школа».

3. Место и сроки проведения Мероприятия

Мероприятие проводится 27 апреля 2019 года, на базе муниципального образовательного учреждения Иркутского районного муниципального образования «Пивоваровская СОШ», по адресу: Иркутский район, с. Пивовариха, ул. Дачная, 12.

4. Участники Мероприятия и условия их допуска

К участию в Мероприятии допускаются жители, организации, муниципальные служащие муниципальных образований Иркутского района, имеющие медицинский допуск (приложение 3), УИН (уникальный идентификационный номер необходимо получить на сайте ВФСК ГТО www.gto.ru), индивидуальную заявку (приложение 2). Документы подаются во время регистрации участников 27 апреля 2019 года с 09:00 по 10:00 часов.

Мероприятие проводится для следующих возрастных ступеней:

- Шестая ступень – от 18 до 29 лет;
- Седьмая ступень – от 30 до 39 лет;
- Восьмая ступень – от 40 до 49 лет;

Девятая ступень - от 50 до 59 лет;
Десятая ступень - от 60 до 69 лет;
Одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.

Возраст участников Мероприятия в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату проведения Мероприятия.

К участию в Мероприятии не допускаются лица, не прошедшие медицинский осмотр и не зарегистрированные на сайте www.gto.ru

Организации направляют предварительную коллективную заявку на участие (Приложение № 1) и участники направляют предварительную индивидуальную заявку (Приложение № «) по адресу электронной почты: [dushrion@yandex.ru.](mailto:dushrion@yandex.ru), в срок до 15 апреля 2019 года. **Контактное лицо: Третьякова Ирина Владимировна, т. 8 950 104 8157**

Участники Мероприятия должны иметь спортивную форму и спортивную обувь.
Участникам Мероприятия рекомендуется иметь при себе питьевую воду.

5. Программа проведения Мероприятия

27 апреля 2019 г.

09:00 – 10:00 часов – регистрация участников;

10:00 – 15:00 – проведение испытаний ВФСК ГТО.

1. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом – юноши (мужчины) и девушки (женщины) с III по IX ступени.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине - юноши (мужчины) и девушки (женщины) с I по XI ступени.

3. Силовая гимнастика – юноши с I по IV ступени - подтягивание на высокой перекладине или сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу; юноши и мужчины с V по IX ступени - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание на высокой перекладине, или рывок гири (16 кг ю., муж.); мужчины и женщины X ступени - сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку; мужчины и женщины XI ступени - сгибание-разгибание рук в упоре о сиденье стула; девушки и женщины с I по IX ступень сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши (мужчины) и девушки (женщины) с I по VII ступени.

5. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - юноши (мужчины) и девушки (женщины) с I по XI ступени.

6. Челночный бег 3х10 м - юноши (мужчины) и девушки (женщины) с I по VI ступени.

7. Бег на 30 метров с I по VIII ступени – (юноши (мужчины) и девушки (женщины)).

8. Бег на 60 метров со II по VIII ступени - (юноши (мужчины) и девушки (женщины)).

9. Бег на 100 метров V, VI ступени (юноши (мужчины) и девушки (женщины)).

8. Смешанное передвижение: на 1 000м I ступень (юноши и девушки); передвижение на 2 000м с X по XI ступени (мужчины и женщины). Бег: на 1 000м II ступень (юноши и девушки); 1 500м III ступень (юноши и девушки); на 2 000м с IV по V ступени (девушки), с VI по IX ступени (женщины), IV ступень (юноши), с VIII по IX ступени (мужчины); 3 000м с VI по VII ступени (мужчины).

9. Метание теннисного мяча в цель (I ступень); метание мяча весом 150г с II по IV ступени (юноши и девушки); метание спортивного снаряда с V по VII ступени 700г – юноши (мужчины) и 500г - девушки (женщины).

10. Скандинавская ходьба с IX по XI ступени (мужчины и женщины).

11. Смешанное передвижение по пересеченной местности: 1 км I ступень (мальчики и девочки); 2 км X, XI ступени (женщины); 3 км X, XI ступени (мужчины). Кросс (бег по пересеченной местности): на 2 км II ступень (мальчики и девочки), VIII, IX ступени (женщины); на 3 км – III, IV ступени (мальчики и девочки), V, VI ступени (девочки), VIII, IX ступени (мальчики); на 5 км с V по VII ступени (юноши (мужчины)).

6. Условия подведения итогов

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин.

7. Награждение

Участники, зарегистрировавшиеся в системе ЭБД ВФСК «ГТО» и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

Участники Мероприятия награждаются дипломами с логотипом ВФСК ГТО.

Данное положение является официальным вызовом на Мероприятие

ЗАЯВКА

На участие в тестировании по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) со взрослым населением

(Наименование муниципального образования) _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г)	УИН номер в АИС ГТО (при наличии)	Название организации (в соответствии с Уставом)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Допущено к участию в мероприятии _____ человек

Руководитель организации _____

(подпись, Ф.И.О. полностью)

МП

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон, E-mail. _____

ЗАЯВКА

на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	УИН номер – Уникальный идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО	
4.	Дата рождения	
5.	Документ, удостоверяющий личность (паспорт или св-во о рождении)	
6.	Адрес места жительства	
7.	Контактный телефон	
8.	Адрес электронной почты	
9.	Основное место учебы	
10.	Спортивное звание	
11.	Почетное спортивное звание	
12.	Спортивный разряд с указанием вида спорта	
13.	Перечень выбранных испытаний	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____

 ФИО

 /
 Подпись

**Медицинское заключение о допуске к этапу подготовки и участию выполнения нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Выдано _____
(полное наименование медицинской организации)

(ФИО в дательном падеже, дата рождения)

о том, что он (она) допущен(а) к этапу подготовки и участию выполнения нормативов ВФСК
«Готов к труду и обороне» ГТО

(должность врача, выдающего заключение) (роспись) (Фамилия И.О.)

М.П.

Дата выдачи: « ____ » _____ 2019 год