

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель  
комитета по спорту и  
молодёжной политике  
Киселёвского городского округа  
\_\_\_\_\_ В.В. Витерман  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по выполнению норм**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**среди медицинских организаций**  
**Киселевского городского округа**

**Киселёвск 2016 г.**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения соревнований по выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди сотрудников органов государственной власти Киселевского городского округа в 2016 году.

1.2. Соревнования по выполнению норм ГТО проводятся в целях:

- привлечения сотрудников органов государственной власти Киселевского городского округа к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- поддержание уровня физической подготовленности;
- укрепления здоровья и создания условий для активных занятий физической культурой и спортом.

1.3. Заседания организационного комитета по подготовке и проведению соревнований по выполнению норм ГТО проводятся по мере необходимости и созываются председателем оргкомитета.

## **2. Организаторы**

2.1. Общее руководство проведением соревнований по выполнению норм ГТО осуществляется комитетом по спорту и молодежной политике Киселевского городского округа.

2.2. Непосредственное проведение соревнований по выполнению норм ГТО возлагается на организационный комитет по подготовке и проведению соревнований (далее – оргкомитет) и главную судейскую коллегию.

## **3. Место и сроки проведения**

3.1. Соревнования по выполнению норм ГТО проводятся 18 апреля 2016 года на базе МАУ «ОК «Юность» по адресу: ул. Советская, 1.

## **4. Требования к участникам и условия их допуска**

4.1. К участию в соревнованиях по выполнению норм ГТО допускаются сотрудники органов государственной власти Киселевского городского округа.

4.2. Участники соревнований должны пройти регистрацию на официальном сайте Gto.ru и предоставить ID номер в комитет по спорту и молодежной политике КГО.

4.3. Участники соревнований должны иметь с собой спортивную форму, документы (паспорт, удостоверение или пропуск в административное здание утвержденного образца), подтверждающие их ведомственную принадлежность.

4.4. Все участники обязательно должны пройти медицинское обследование и иметь разрешение врача на участие в соревнованиях по выполнению норм ГТО.

## 5. Программа соревнований по выполнению норм ГТО.

Соревнования проходят по 5 возрастным категориям в соответствии со ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- 1 категория 18-29 лет;
- 2 категория 30-39 лет;
- 3 категория 40-49 лет;
- 4 категория 50-59 лет;
- 5 категория 60-69 лет.

<b>1 категория (18-29 лет)</b>	
<p><b>Мужчины</b> <i>Виды испытаний:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 100м (с);</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см);</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>4. Плавание на 50м (мин,с).</li> </ol>	<p><b>Женщины</b> <i>Виды испытаний:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 100м (с);</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см);</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>4. Плавание на 50м (мин,с).</li> </ol>
<b>2 категория (30-39 лет)</b>	
<p><b>Мужчины</b> <i>Виды испытаний:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см);</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>4. Плавание на 50м.</li> </ol>	<p><b>Женщины</b> <i>Виды испытаний:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см);</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>4. Плавание на 50м.</li> </ol>
<b>3 категория (40-49 лет)</b>	
<p><b>Мужчины</b> <i>Виды испытаний:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;</li> <li>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз);</li> <li>4. Плавание без учета времени.</li> </ol>	<p><b>Женщины</b> <i>Виды испытаний:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;</li> <li>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз);</li> <li>4. Плавание без учета времени.</li> </ol>

<b>4 категория (50-59 лет)</b>	
<b>Мужчины</b> <i>Виды испытаний:</i> 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 4.Плавание без учета времени.	<b>Женщины</b> <i>Виды испытаний:</i> 1.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз); 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 4.Плавание без учета времени.
<b>5 категория (60-69 лет)</b>	
<b>Мужчины</b> <i>Виды испытаний:</i> 1.Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз); 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 4.Плавание без учета времени.	<b>Женщины</b> <i>Виды испытаний:</i> 1.Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз); 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 4.Плавание без учета времени.

Порядок и система проведения соревнований определяются оргкомитетом (в зависимости от количества участников, количества участвующих команд, погодных условий и т.п.).

## **6. Условия проведения**

### **6.1. Бег 100 м.**

Бег на 100 м выполняется с высокого старта.

### **6.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

### **6.3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

### **6.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

### **6.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

### **6.6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник старается коснуться пальцами рук гимнастической скамьи, фиксируя результат в течение 2 сек.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

### **6.7. Плавание на 50 м.**

Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

## **7. Награждение**

7.1. Все участники тестирования награждаются грамотами комитета по спорту и молодежной политике Киселевского городского округа.

## **8. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

8.1. Соревнования по выполнению норм ГТО проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности объектов спорта к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

8.2. Ответственные исполнители: руководитель объекта спорта, главный судья соревнований.

## **9. Заявки на участие**

9.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях по выполнению норм ГТО направляются до 13 апреля 2016 г. в комитет по спорту и молодежной политике КГО по адресу: г. Киселевск, улица Советская, 1, тел/факс. 2-08-49 согласно формы, указанной в приложении № 1 к настоящему Положению.

9.2. Именные заявки (приложение № 2 к настоящему Положению) и соответствующие документы на каждого участника (паспорт, удостоверение или пропуск в административное здание утвержденного образца, оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев) непосредственно представляются в главную судейскую коллегию при регистрации. Возраст участников определяется на день соревнований.

Приложение № 1  
к Положению о проведении  
соревнований по выполнению  
норм Всероссийского  
физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО).

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

на участие \_\_\_\_\_  
в соревнованиях по выполнению норм Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ п/п	ФИО	Число, месяц и год рождения	Должность

Представитель команды

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество и подпись)

Руководитель

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество и подпись)

М.П.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Приложение № 2  
к Положению о проведении  
соревнований по выполнению норм  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО).

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по выполнению норм Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Число, месяц и год рождения	Подпись врача о допуске

К участию в соревнованиях допущено \_\_\_\_\_ человек

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество и подпись врача, печать медицинского учреждения)

М.П.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Руководитель

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество и подпись)

М.П.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.



