

Утверждаю:  
Директор МКУ  
«Управление ФК и спорта  
МО Алапаевское»  
В.В.Минин  
« 16 » 01 2019 г.

Согласовано:  
Начальник Управления образования  
Администрации МО Алапаевское  
А.Ю. Леонтьев  
« 16 » 01 2019 г.

Согласовано:  
ВРИО директора МБУ «ФСЦ  
МО Алапаевское»  
А.С. Елькин  
« 16 » 01 2019 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Дня выполнения нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),  
Для сотрудников Управления образования Администрации МО Алапаевское  
и для всех групп населения МО Алапаевское

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнование проводится с целью комплексного использования средств физической культуры в развитии спортивных способностей, двигательных навыков и укрепления здоровья жителей МО Алапаевское, а также решает следующие задачи:

- развитие массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения МО Алапаевское;
- реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- патриотическое воспитание на основе истории и традиций развития массовой физической культуры и спорта в России, в Свердловской области, в Алапаевском районе.

### 2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся в п.г.т. Верхняя Синячиха, Алапаевского района  
26 января 2019 г. на базе МБУ «ФСЦ МО Алапаевское», ул. Октябрьская, 17 «А», корп.1.,  
**виды испытаний на выносливость: бег и лыжные гонки – проводятся до 26.01.2019г., на местах тестирования:** Арамашевская СОШ; Бубчиковская СОШ; ВССОШ №2, ВССОШ №3; Голубковская СОШ; Деевская СОШ; Заринская СОШ; Костинская СОШ; Коптеловская СОШ; Кировская СОШ; Невьянская СОШ; Останинская СОШ; Самоцветская СОШ; Ялунинская СОШ.

**Приезд и регистрация участников с 8:00 до 9:00 часов, в МБУ «ФСЦ МО Алапаевское» п.г.т.В-Синячиха, ул.Октябрьская, 17 «А».**

Начало соревнований в 9:00 часов,  
окончание проведения видов тестирования в универсальном зале в 10:30 часов.  
Плавание с 12:00 до 13:00 часов.

### 3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

**Общее руководство** проведением и организацией соревнований возлагается на оргкомитет;  
**Непосредственная организация и проведение** соревнований возлагается на МКУ «Управление ФК и спорта МО Алапаевское».

**Судейство** возлагается на судейскую коллегию, утвержденную оргкомитетом.

**Главный судья** Белых А.Н., судейские бригады по видам спорта совместные: МКУ «Управление ФК и спорта МО Алапаевское», МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское» и МБУ «ФСЦ МО Алапаевское».

## 1. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях принимают участие все желающие – в том числе сотрудники **Управления образования Администрации МО Алапаевское**.

К испытаниям допускаются участники, зарегистрированные на сайте ВФСК «ГТО» [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и предоставившие УИН код, прошедшие медицинское обследование и допущенные врачом.

**Обязательно** – для посещения ФСЦ сменная спортивная обувь, плавательные принадлежности для посещения бассейна.

Начало работы мандатной комиссии **8:00** часов в методическом кабинете МБУ «ФСЦ», п.г.т. В-Синячиха, ул.Октябрьская, 17 «А», корпус 1.

В мандатную комиссию в день приезда представляются - оригинал заявки на участие в соревнованиях (заверенная врачом), Протоколы испытаний на выносливость: бег и лыжные гонки с мест тестирования заверенные печатью и подписью руководителя Учреждения базирования места тестирования.

А также ниже перечисленные документы на каждого участника:

1. УИН код;
2. Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
3. Страховой медицинский полис, медицинский допуск;
4. Согласие на обработку персональных данных.

Участники соревнований делятся на возрастные группы по годам рождения (с обязательным учетом даты рождения), в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ №542 от 17.06.2017г..

### **Возрастные группы личная сдача нормативов комплекса ГТО:**

1-я ступень	6-8 лет		
2-я ступень	9-10 лет	3-я ступень	11-12 лет
4-я ступень	13-15 лет	5-я ступень	16-17 лет
6-я ступень	18-29 лет (18-24 + 25-29);	9-я ступень	50-59 лет (50-54 + 55-59);
7-я ступень	30-39 лет (30-34 + 35-39);	10-я ступень	60-69 лет (60-64 + 65-69);
8-я ступень	40-49 лет (40-44 + 45-49);	11-я ступень	70 лет и старше

## 2. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся в личном зачете. **В соревнованиях принимают участие все желающие и выполняют нормативы по своему желанию в соответствии с поло-возрастными требованиями.**

Участники выполняют нормативы комплекса ГТО согласно порядку, представленному в расписании. Результаты в испытаниях по отборочному этапу комплекса ГТО оцениваются в соответствии с Таблицей оценки результатов и на основании Методических рекомендаций **(на сайте «ГТО»)**.

**Выполнение всех нормативов комплекса ГТО не является обязательным для участников.**

### Личное выполнение нормативов комплекса ГТО

#### **Виды обязательных Испытаний (Тестов):**

**1. Выносливость** – проводится на местах тестирования, с предоставлением Протоколов на электронный адрес [gto-moa.belih@mail.ru](mailto:gto-moa.belih@mail.ru), оригиналов в день проведения соревнований.

( дистанции в соответствии с поло - возрастными требованиями):

**2. Скорость** – бег на 30м и челночный бег 3\*10м **(в универсальном зале 9:00-10:30 часов)**  
(в соответствии с поло-возрастными требованиями)

**3. Сила** – подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине или рывок гири 16 кг (мужчины 18-59 лет), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки, мальчики, девушки, женщины, мужчины 50-59 лет), сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (женщины, мужчины 60-69 лет), сгибание-разгибание рук в упоре на сиденье стула (женщины, мужчины 70 лет и старше); **( тренажерный зал 10:00 – 11:30 часов)**

**4. Гибкость** – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье– касание ниже уровня скамьи. **( тренажерный зал 10:00 – 11:30 часов)**

**Виды Испытаний (Тестов) на выбор:**

1. Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя с опорой локтей о стол (в универсальном зале 9:00-10:30 часов);
2. Плавание (бассейн 12:00-13:00 часов);
3. Прыжок в длину с места (в универсальном зале 9:00-10:30 часов);
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (тренажерный зал 10:00 – 11:30 часов);
5. Метание теннисного мяча в цель (в универсальном зале 9:00-10:30 часов);
6. Бег на лыжах (стадион «Орион» 14:00-15:00 часов) или предоставить Протоколы с мест тестирования.

Разрешается использование личного пневматического оружия. При отсутствии у команды пневматического оружия, оно предоставляется организаторами соревнований. Стрельбу из положения сидя с упора, участники соревнований производят согласно поданной командной заявки, с соблюдением времени и правил проведения данного вида соревнований.

**3. НАГРАЖДЕНИЕ**

Каждый участник выполнивший нормативы на знак, и имеющий УИН код по предоставлению результатов Тестов заносится в Федеральную базу данных АИС ГТО, после обработки данных будут присвоены разрядные нормативы, с выдачей соответствующих знаков комплекса «ГТО».

**4. РАСХОДЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ**

Расходы по командированию участников и представителей в составе делегации на соревнования (проезд, питание, страхование участников) обеспечивают командирующие организации.

**5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии, наличия актов технического обследования готовности объектов спорта, к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Руководитель МБУ «ФСЦ МО Алапаевское», обеспечивает надлежащее техническое оборудование мест проведения мероприятия в соответствии с требованиями технических регламентов, национальных стандартов, нормами, правилами и требованиями, установленными органами государственного контроля (надзора), санитарными правилами и данного Положения.

Главный судья – **Белых А.Н.** является ответственным за соблюдение норм и правил безопасности при проведении соревнований.

Ответственность за здоровье и сохранность жизни участников в дни соревнований возлагается на лицо, их сопровождающих.

**6. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК**

Предварительные заявки (по форме Приложение №1) - обязательны и принимаются в отдел ГТО МО Алапаевское **до 25 января 2019г.**, 15:00 часов или e-mail:

[gto-moa.belih@mail.ru](mailto:gto-moa.belih@mail.ru) телефон: 8-343-46-3-60-81

**Настоящее Положение является вызовом на соревнования.**

## Приложение № 1

ОБРАЗЕЦ

## ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

На участие в Дне выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

от \_\_\_\_\_  
(команда)

№ п/п	Ф И О (полностью)	Число, месяц, год рождения (полностью)	ID код Обязательно	Спортивный разряд или звание (вид спорта, дата присвоения, № Приказа)	Виза врача
1	Иванов Иван Иванович	20.02.1967	15-66-0002609		
2					
3					

Всего допущено \_\_\_ чел \_\_\_\_\_ Врач

Представитель команды \_\_\_\_\_ Контактный телефон \_\_\_\_\_