

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Центра тестирования  
по выполнению видов испытаний  
(тестов), нормативов ВФСК ГТО  
г. Благовещенска



А.В. Мамонтов

2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления по  
физической культуре, спорту и делам  
молодежи администрации города  
Благовещенска



Д.Г. Кутека

2016 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду обороне» (ГТО) муниципальных служащих администрации города Благовещенска.

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных служащих города Благовещенска (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО), утверждённым Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди старшего поколения;
- повышение уровня физической подготовленности служащих;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение работающих, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

### II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

16 июля 2016 года г. Благовещенск, улица Краснофлотская, 6  
Муниципальное учреждение спортивно-оздоровительный комплекс «Юность»  
11:30 - Сбор участников в МУ СОК «Юность»

### III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство проведения Фестиваля осуществляет Управление по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска

Непосредственное проведение Фестиваля осуществляет Центр тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВСФК ГТО г. Благовещенска.

Главная судейская коллегия утверждается распоряжением администрации города Благовещенска, состав судейской бригады утверждается приказом Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВСФК ГТО г. Благовещенска

Методическое обеспечение Фестиваля возложено на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВСФК ГТО г. Благовещенска

### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются государственные и муниципальные служащие администрации города Благовещенска, депутаты Благовещенской городской Думы в возрасте **25 – 69 лет, относящиеся к VI - X ступеням комплекса ГТО по возрастным ступеням:**

- **VI – мужчины и женщины – 25 – 29 лет;**
- **VII – мужчины и женщины – 30 – 39 лет;**
- **VIII – мужчины и женщины – 40 – 49 лет;**
- **IX – мужчины и женщины – 50 – 59 лет;**
- **X – мужчины и женщины – 60 – 69 лет**

Возраст участников соревнований в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения соревнований регионального этапа Фестиваля ГТО.

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575 с учетом изменений согласно приказу Минспорта России от 16.11.2015 № 1045 (далее - государственные требования).

К участию в Фестивале допускаются в своих возрастных ступенях, относящихся к VI – X ступеням комплекса ГТО, **команды не менее 10 участников, зарегистрированных и имеющих уникальный идентификационный номер в системе ГТО (регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)).**

### V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля состоит из спортивной программы.

**Спортивная программа Фестиваля** состоит из тестов VI – X ступеней комплекса ГТО.

Время	Мероприятие	Место проведение
<i>16 июля 2016 года</i>		
До 11.30	Сбор участников в МУ СОК «Юность»	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6

11.30	Комиссия по допуску участников, регистрация	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
11.30-11.45	Собрание главной судейской коллегии	Судейский кабинет, МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
12.00	Открытие фестиваля ВСФК ГТО	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
12.20-15.00	Тестирование участников Фестиваля - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) - Стрельба из пневматической винтовки - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - Поднимание туловища из положения, лежа на спине - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - Рывок гири 16 кг - Бег 2000 м - Бег 3000 м	Спортивный зал, стадион, МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6

**В ходе подготовки и проведения соревнований возможны изменения.**

Участие в спортивной программе обязательно для всех членов сборных команд.

Вид испытания (тест)	мужчины	женщины
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	VI – X ступени	VI – X ступени
Стрельба из пневматической винтовки	VI – X ступени	VI – X ступени
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	VIII – X ступени	VI – X ступени
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	VIII – X ступени	VI – X ступени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	VI – VII ступени	VI – VII ступени
<i>Рывок гири 16 кг (количество раз за 4 мин.)</i>	<i>VI – IX ступени</i>	
Бег 2000 м	VIII – IX ступени	VI – IX ступени
<i>Бег 3000 м</i>	<i>VI – VII ступени</i>	

### Условия проведения соревнований

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов сборных команд в спортивной форме (единого образца) и спортивной обуви (сменной).

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, пункт II/1 протокола № 1 от 23.07.2014 и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса от 08.05.2014.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье – VI – X ступени (мужчины, женщины).*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

*Стрельба из пневматической винтовки – VI – X ступени (мужчины, женщины).*

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки. Выстрелов - 3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Присядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах! Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое. После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек вывода винтовки и прицеливания. Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок. Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – VIII – X ступени (мужчины), VI – X ступени (женщины).*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации исходного положения на 0,5 секунд;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

*Поднимание туловища из положения лежа на спине – VIII – X ступени (мужчины), VI – X ступени (женщины).*

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, 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. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – I – VII ступени (мужчины), VI – VII ступени (женщины).*

Участник принимает исходное положение: 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 линии измерения до ближайшего следа, поставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание её;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами одновременно.

*Рывок гири – VI – IX ступени (мужчины).*

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 секунд. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 секунд.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

*Бег 2000 м – VIII – IX ступени (мужчины), VI – IX ступени (женщины), 3000 м – VI – VII ступени (мужчины)* – проводится по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

## **VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по наибольшей сумме мест-очков (например: I место – 1 очко, II место – 2 очка, III место – 3 очка и т.д.), набранных во всех видах программы Фестиваля. В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на выносливость, или пулевой стрельбе.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие I, II, III места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, награждаются грамотами, медалями и по решению организаторов соревнований сертификатами.

### **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение Фестиваля осуществляется за счёт средств администрации города Благовещенска

### **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 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

### **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии договора (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников в день соревнования.

### **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме согласно «Приложению», на электронный адрес Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска

Срок представления заявки - до **15 июля 2016 года**.

Заявка подается по адресу: *gtotsentrblag@mail.ru*: **8(4162)49-18-29**.

**Наличие ID-номеров для каждого участника обязательно! При его отсутствии участник не будет допущен к участию в Фестивале.** Инструкция по регистрации на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [www.gto.ru](http://www.gto.ru) Приложение 2.

При формировании заявки вносить информацию идентичную той, которая в «Личном кабинете» сайта [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (ФИО, ID-номер, дата рождения, ступень комплекса ГТО).

**При нарушении формы установленной заявки команда не будет допущена к участию в Фестивале,**

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

— коллективную заявку по форме согласно приложению, заверенную руководителем муниципального образования, учреждением здравоохранения, которое осуществляло допуск участников;

— паспорт (оригинал) на каждого участника;

— страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;

— оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников.

**КОЛЛЕКТИВНАЯ ЗАЯВКА**  
на участие в Фестивале ФВСК ГТО среди государственных и муниципальных служащих Амурской области

\_\_\_\_\_ (наименование учреждения)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения (дд.мм.гг.)	УИН участника (ID-номер)	Степень	Название и адрес организации (в соответствии с Уставом)	Период работы в данной. организации	Виза врача
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Допущено к I этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_ служащих  
(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Руководитель муниципального образования,  
исполнительного органа государственной власти  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г. \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

М.П.

Ф.И.О. исполнителя (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_ адрес электронной почты \_\_\_\_\_

## **ID-номер**

Регистрация на официальном сайте «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!»» (**gto.ru**) нужна для присвоения уникального индивидуального номера (УИН или ID-номер) который позволяет выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря личному ID-номеру Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты Выполненных Вами нормативов испытаний (тестов) на сайте gto.ru в Личном кабинете. **ID-номер обязателен! При его отсутствии тестируемый не будет допущен к сдаче нормативов комплекса ГТО.**

**ID-номер состоит из 11 цифр и имеет следующий вид:**

«16-28-0000000» где,

16 – зашифрован календарный год регистрации в системе ГТО

28 – цифровое обозначение субъекта РФ для определения места регистрации

0000000 – порядковый номер участника внутри текущего года

*Для получения ID-номера необходимо пройти регистрацию на сайте gto.ru:*

1. На стартовой странице сайта **gto.ru** нажать на вкладку «**Стать участником движения!**» либо «**Регистрация**»;

2. Открывшейся страничке сайта ввести

- В поле №1 - адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас!

На одну электронную почту можно зарегистрировать только одного пользователя. Это объясняется тем, что электронная почта является аналогом цифровой подписи. Таким образом, при утере пароля от «Личного кабинета», пользователь сможет возобновить его работу с помощью электронной почты, указанной при регистрации;

- В поле № 2 - повторите ввод электронной почты;

• В поле № 3 - придумайте новый пароль для «Личного кабинета» на сайте **gto.ru**, пароль должен содержать не менее 6 символов и состоять из латинских букв и цифр;

- В поле № 4 – повторите ввод пароля;

- В поле № 5 – необходимо ввести код с картинки;

3. Далее нажать на вкладку «**Отправить код для активации аккаунта**», в течение нескольких минут на Вашу указанную электронную почту, система ГТО вышлет письмо, в котором будет «код для активации» состоящий из 5 цифр;

4. В открывшейся страничке в течении 118 сек., скопируйте присланный код с письма и вставьте в поле;

5. Далее заполняем анкету (после ввода даты, месяца и года рождения, автоматически выйдут следующие поля для ввода информации);

**Важно! Просим Вас ответственно отнестись к заполнению полей и вводить только корректные данные. Обращаем ваше внимание, что эти данные будут использованы при оформлении удостоверений к знакам отличия. В случае несовпадения введенных данных с записью в документе, удостоверяющем личность, приказы и удостоверения к знакам отличия не будут действительны. По окончании регистрации изменить внесенную информацию в анкете можно через личный кабинет.**

6. После заполнения анкеты нажать на вкладку «**Регистрация**»;
7. Вы успешно прошли регистрацию! Система автоматически просчитала Вашу ступень комплекса ГТО и на открывшейся страничке сайта указала все Ваши испытания;
8. Для входа в «Личный кабинет» необходимо пройти по ссылке, в письме отправленной системой ГТО на Ваш электронный адрес, указанный при регистрации.