

УТВЕРЖДАЮ

Глава города Сочи



А.С. Копайгородский

20 20 г.

## Положение

**о проведении зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников VI-XI возрастных ступеней (18 лет и старше)**

### 1. Цели и задачи проведения

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников VI-XI возрастных ступеней (18 лет и старше) (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с постановлением администрации города Сочи от 20 ноября 2019 года № 1900 «О мерах по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории города Сочи».

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

Задачами Фестиваля являются:

-популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) среди взрослого населения города Сочи;

-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 и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО.

### 2. Организаторы

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет департамент физической культуры и спорта администрации города Сочи.

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на центр тестирования по внедрению и тестированию по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) МБУ ФКиС города Сочи «Центр спортивно-массовой работы».

Состав ГСК и судейских бригад формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

Руководители отраслевых (функциональных) органов администрации города Сочи и Главы администраций внутригородских районов города Сочи обеспечивают участие в Фестивале 100% от общего количества муниципальных служащих, сотрудников подведомственных муниципальных предприятий и учреждений, а также не менее 30% от работников предприятий и организаций, независимо от форм собственности, относящихся к отрасли.

### 3. Место и сроки проведения

Фестиваль проводится с 20 января 2020 года по 31 марта 2020 года на местах тестирования в соответствии с программой фестиваля и расписанием выполнения нормативов комплекса ГТО.

### 4. Участники

К участию в Фестивале допускаются граждане от 18 лет и старше, относящиеся к VI-XI ступеням комплекса ГТО соответственно, зарегистрированные на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и имеющие медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО.

### 5. Программа мероприятия

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 19 июня 2017 года № 542 (далее – государственные требования).

Программа Фестиваля для участников в возрасте 18-29 лет (VI ступени):

Виды испытания (тесты)	
1.	Бег 30 м, 60 м, 100 м (с)
2.	Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
7.	Челночный бег 3x10 (с)
8.	Кросс на 5 км по пересеченной местности – мужчины, кросс на 3 км по пересеченной местности – женщины
9.	Стрельба из электронного оружия (очки)
10.	Плавание на 50 м (мин,с)

11	Метание спортивного снаряда весом 700 г. – мужчины, метание спортивного снаряда весом 500г.- женщины.
----	---

Программа Фестиваля для участников в возрасте 30-39 лет (VII ступени):

Виды испытания (тесты)	
1.	Бег 30м, 60 м (с)
2.	Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - женщины
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
7.	Кросс на 5 км по пересеченной местности – мужчины, кросс на 3 км по пересеченной местности– женщины
8.	Стрельба из электронного оружия (очки)
9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. – мужчины, метание спортивного снаряда весом 500г.- женщины.
10	Плавание на 50 м (мин,с)

Программа Фестиваля для участников в возрасте 40-49 лет (VIII ступени):

Виды испытания (тесты)	
1.	Бег на 30м, 60 м (с)
2.	Бег на 2000 м (мин, с)
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
6.	Кросс по пересеченной местности на 2 км – женщины, кросс по пересеченной местности на 3 км - мужчины
7.	Стрельба из электронного оружия (очки)
8	Плавание на 50 м (мин,с)

Программа Фестиваля для участников в возрасте 50-59 лет (IX ступени):

Виды испытания (тесты)	
1.	Бег на 2000 м (мин, с)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Кросс по пересеченной местности на 2 км – женщины, кросс по пересеченной местности на 3 км - мужчины
6.	Стрельба из электронного оружия (очки)
7.	Плавание на 50 м (мин,с)

Программа Фестиваля для участников в возрасте 60-69 лет (X ступени):

Виды испытания (тесты)	
------------------------	--

1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км – мужчины, смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км - женщины
6.	Плавание на 25 м (мин,с)

Программа Фестиваля для участников в возрасте 70 лет и старше (XI ступени):

Виды испытания (тесты)	
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км – мужчины, смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км - женщины
6.	Плавание на 25 м (мин,с)

Тестирование по видам испытаний проводится по каждой ступени отдельно и проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспорта России 1 февраля 2018 года.

## 6. Награждение

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

## 7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей 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.

Спортивная программа Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **8. Страхование участников**

Участие спортсменов в Фестивале осуществляется только при наличии оригинала договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, которые представляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований. Страхование участников соревнований производится за счет средств командирующей организации.

### **9. Финансовые условия**

Расходы, связанные с организацией и проведением Фестиваля (оказание платных медицинских услуг (дежурство бригады скорой медицинской помощи) – 20 часов за счет средств МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР» согласно п. 1.1.4 перечня основных мероприятий муниципальной программы «Развитие отрасли «Физическая культура и спорт» города Сочи».

### **11. Заявки на участие**

Для участия в Фестивале представители от организаций сдают до **20 февраля 2020 года** в мандатную комиссию по адресу: г. Сочи, Курортный проспект, 53, каб. 9 ((МБУ ФКиС г. Сочи «Центр спортивно-массовой работы», тел.: 8 (862) 262-26-90 , электронная почта: [gtosochi@mail.ru](mailto:gtosochi@mail.ru)) следующие документы:

- коллективную заявку по форме согласно приложению №1, заверенную руководителем организации и врачом;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО на участников, не имеющих допуск врача в коллективных заявках от организации.

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента  
физической культуры и спорта  
города Сочи



С.В. Пилюсян

Приложение №1  
к Положению о проведении  
летнего фестиваля  
Всероссийского  
физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО) среди  
участников VI-XI возрастных  
ступеней (18 лет и старше)

**ЗАЯВКА**  
на участие в зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников VI-XI  
возрастных ступеней (18 лет и старше)

\_\_\_\_\_ (наименование организации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН (id) номер в АИС ГТО	Виза врача допущен. <i>(подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований)</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Допущено к Фестивалю комплекса ГТО \_\_\_\_\_ человек.  
*(подписью)*

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

Руководитель организации \_\_\_\_\_  
МП *(подпись, Ф.И.О.)*

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_ **руководителя** \_\_\_\_\_ **делегации** \_\_\_\_\_ **(полностью)**

**Контактный телефон, E-mail:** \_\_\_\_\_