

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ» КГО  
В.В. Прожерин  
«02» марта 2020 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении городских соревнований в рамках сдачи нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках акции: «Единый день ГТО» на территории Камышловского городского округа**

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью проведения соревнований является вовлечение обучающихся и жителей г.Камышлова в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Популяризация комплекса ГТО среди жителей г.Камышлова;
2. Повышение уровня физической подготовленности;
3. Пропаганда здорового образа жизни;
4. Создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
5. Поощрение участников, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди жителей г.Камышлова.

### 2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ЗАЯВКИ

Соревнование проводятся **12 марта 2020 года в 14.00** в спортивном зале, расположенном по адресу: **г. Камышлов, ул. Энгельса, 135**.

Регистрация участников в 13 часов 30 минут, начало соревнований в **14 часов 00 мин.** Заявки на участие в возрастных группах, соответствующих ступеням I-XI, принимаются до **17 часов 00 минут 11.03.2020 г.** в МАУ ДО ДЮСШ КГО на e-mail: [kamsportshkola@mail.ru](mailto:kamsportshkola@mail.ru). Оригиналы заявок предоставляются в день сдачи нормативов (тестов) ВФСК ГТО.

Участники, не указавшие свой УИН и не имеющие медицинский допуск к сдаче нормативов (тестов) ВФСК ГТО, не допускаются.

### 3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением соревнований возлагается на МАУ ДО «ДЮСШ» КГО.

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья – Маркова А.Ю.

Главный секретарь – Андреева А.И.

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

К участию в соревнованиях допускаются все желающие от 6 лет и до 70 лет и старше основной медицинской группы, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, зарегистрированные в федеральной базе АИС ГТО (на сайте [gto.ru](http://gto.ru))

Допуск врача для коллективных заявок от учреждения (школы, техникума, предприятия), для индивидуальных участников - справка участкового врача о допуске к сдаче нормативов (тестов) ВФСК ГТО.

### 5. ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (в соответствии с выбором испытуемого и требованиями выполняемой ступени)\*:

- Челночный бег 3x10 м (с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
- Рывок гири 16 кг
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.
- Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула

\*В соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 г.г., утвержденными приказом Минспорта России от 19.06.2017 г. № 542.

## **6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Итоги подводятся по каждой ступени отдельно, у мальчиков-девочек, юношей-девушек, мужчин-женщин в каждом виде с заполнением протоколов по видам испытаний для выгрузки протоколов в систему АИС ГТО и присвоения знаков отличия ВФСК «ГТО».

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, участвующие в сдаче нормативов (тестов) ВФСК ГТО, награждаются сертификатами участников сдаче норм ВФСК ГТО при присвоении им знака отличия ВФСК ГТО.