

Согласовано
Начальник Отдела физической
культуры, спорта и работы
с молодежью

г.о. Бронницы
Седов М.А.
«25» сентября 2023г.



Утверждаю
Директор МУ ФК и С
«Спортивный клуб Бронницы»
Власенко О.В.

«25» сентября 2023г.

Согласовано
Начальник управления
по образованию
г.о. Бронницы
Владимирова А.В.

«25» сентября 2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО),
03, 04, 05 октября 2023г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- популяризация здорового образа жизни и готовности к выполнению норм комплекса ГТО среди населения;
- оценка уровня общей физической подготовленности;
- популяризация комплекса ГТО среди населения г.о. Бронницы.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ФЕСТИВАЛЯ:

Прием нормативов комплекса ГТО проводится под общим руководством Отдела физической культуры, спорта и работы с молодежью городского округа Бронницы. Непосредственное проведение Фестиваля ГТО возлагается на Центр тестирования ВФСК «ГТО».

3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:

Прием нормативов комплекса ГТО проводятся в 2 этапа:

1 этап – Выполнение обязательных видов тестирования + метание;

2 этап – Выполнение видов тестирования по выбору + плавание и стрельба.

1 этап 03, 04, 05 октября 2023 года

Время проведения тестирования с 10:00 до 18:00. Стадион «Центральный».

Организация	Дата	Время/Ступень
Гимназия	03 октября	10.00-13.00 I-II ступень
Школа №2	04 октября	13.00-16.00 III-IV ступень
Лицей	05 октября	16.00-18.00 V-VI-VII ступень

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА:

К Фестивалю допускаются учащиеся г.о. Бронницы от 6 до 19 лет, прошедшие регистрацию на сайте www.gto.ru, а так же имеющие допуск от врача. Заявку на тестирование норм ГТО (Приложение №1) необходимо предоставить в день выполнения тестов.

5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ:

I Ступень (от 6 до 7 лет включительно)

Мальчики	Девочки
Бег 10 м(с) или Бег на 30 м(с)	Бег 10 м(с) или Бег на 30 м(с)
Шестиминутный бег (м)	Шестиминутный бег (м)
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол.-во раз за 30с) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол.-во раз за 30с) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

II Ступень (от 8 до 9 лет включительно)

Мальчики	Девочки
Бег на 30 м(с)	Бег на 30 м(с)
Смешанное передвижение на 1000 м(мин,с)	Смешанное передвижение на 1000 м(мин,с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

III Ступень (от 10 до 11 лет включительно)

Мальчики	Девочки
Бег на 30 м(с)	Бег на 30 м(с)
Бег на 1000 м(мин,с)	Бег на 1000 м(мин,с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
Метание мяча весом 150г(м)	Метание мяча весом 150г(м)

IV Ступень (от 12 до 13 лет включительно)

Мальчики	Девочки
Бег на 30 м(с) или на 60 м(с)	Бег на 30 м(с) или на 60 м(с)
Бег на 1500 м(мин,с)	Бег на 1500 м(мин,с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
Метание мяча весом 150г(м)	Метание мяча весом 150г(м)

V Ступень (от 14 до 15 лет включительно)

Юноши	Девушки
Бег на 30 м(с) или на 60 м(с)	Бег на 30 м(с) или на 60 м(с)
Бег на 2000 м(мин,с)	Бег на 2000 м(мин,с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
Метание мяча весом 150г(м)	Метание мяча весом 150г(м)

VI Ступень (от 16 до 17 лет включительно)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м(с) или на 100 м(с)	Бег на 60 м(с) или на 100 м(с)
Бег на 3000 м(мин,с)	Бег на 2000 м(мин,с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз) или рывок гири 16кг (кол.-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
Метание спортивного снаряда 700г(м)	Метание спортивного снаряда 500г(м)

VII Ступень (от 18 до 19 лет включительно)

Юноши	Девушки
Бег на 60 м(с) или на 100 м(с)	Бег на 60 м(с) или на 100 м(с)
Бег на 3000 м(мин,с)	Бег на 2000 м(мин,с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз) или рывок гири 16кг (кол.-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.-во раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
Метание спортивного снаряда 700г(м)	Метание спортивного снаряда 500г(м)

6. ФИНАНСИРОВАНИЕ:

Расходы, связанные с проведением тестирования несёт МУ ФК и С «Спортивный клуб Бронницы».

Расходы, связанные с командированием участников и команд на тестирование несут командирующие организации.

Данное Положение является приглашением на соревнования.

Количество принимаемых нормативов может быть скорректировано в зависимости от погодных условий.

