

«Согласовано»

Начальник Отдела физической культуры,  
спорта и работы с молодежью г.о. Бронницы  
Московской области  
Седов М.А.

« 04 »

2025г.



«Утверждаю»

Директор МУ ФК и С  
«Спортивный клуб Бронницы»

Власенко О.В.

« 4 »

2025г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении тестирования работников предприятий  
и трудовых коллективов городского округа Бронницы  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО).  
16 февраля 2025г.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- вовлечение населения городского округа Бронницы в систематические занятия физической культурой и спортом;
- повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта в укреплении здоровья населения, гармоничном и всестороннем развитии личности, совершенствование методик мотивации граждан, осуществляющих трудовую деятельность, к ведению здорового образа жизни;
- пропаганда комплекса ГТО, как основного инструмента по привлечению населения, осуществляющего трудовую деятельность, к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом;
- совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности населения в возрасте от 25 до 59 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

### 2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ:

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

### 3. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:

Время проведения тестирования с 10:00 до 15:00 часов. ФОК «Горка».

Дисциплина «Плавание» будет проходить с 10.00 до 11.00 часов.

Дата	Время/Степень
16 февраля 2025г.	10.00-15.00- IX-XV ступень

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА:**

Для участия в тестировании необходимо быть зарегистрированным на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер (УИН), а также действующий допуск от врача.

К тестированию допускаются работники предприятий и трудовых коллективов городского округа Бронницы от 25 до 59 лет включительно ( IX-XV ступени):

- 25–29 лет (девятая ступень комплекса ГТО);
- 30–34 лет (десятая ступень комплекса ГТО);
- 35–39 лет (одиннадцатая ступень комплекса ГТО);
- 40–44 лет (двенадцатая ступень комплекса ГТО);
- 45–49 лет (тринадцатая ступень комплекса ГТО);
- 50–54 года (четырнадцатая ступень комплекса ГТО);
- 55–59 лет (пятнадцатая ступень комплекса ГТО).

При себе обязательно иметь сменную обувь, плавательный костюм, шапочку, шлепки, мыльные принадлежности, полотенце.

Заявки на участие в тестировании присылать на почту: [sk\\_bronnicy@mail.ru](mailto:sk_bronnicy@mail.ru) до 13 февраля 2025г. (Приложение №1)

#### **5. ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ:**

##### **IX Степень (от 25 до 29 лет включительно)**

Мужчины	Женщины
Подтягивание из виса на высокой перекладине <b>или</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу <b>или</b> рывок гири 16 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами <b>или</b> Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами <b>или</b> Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом

### X Ступень (от 30 до 34 лет включительно)

Мужчины	Женщины
Подтягивание из виса на высокой перекладине <b>или</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу <b>или</b> рывок гири 16 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами <b>или</b> Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами <b>или</b> Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом

### XI Ступень (от 35 до 39 лет включительно)

Мужчины	Женщины
Подтягивание из виса на высокой перекладине <b>или</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу <b>или</b> рывок гири 16 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами <b>или</b> Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами <b>или</b> Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом

### XII Ступень (от 40 до 44 лет включительно)

Мужчины	Женщины
Подтягивание из виса на высокой перекладине <b>или</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу <b>или</b> рывок гири 16 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом

### XIII Ступень (от 45 до 49 лет включительно)

Мужчины	Женщины
Подтягивание из виса на высокой перекладине <b>или</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу <b>или</b> рывок гири 16 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом

### XIV Ступень (от 50 до 54 лет включительно)

Мужчины	Женщины
Подтягивание из виса на высокой перекладине <b>или</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу <b>или</b> рывок гири 16 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом

## XV Ступень (от 55 до 59 лет включительно)

<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Подтягивание из виса на высокой перекладине <b>или</b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу <b>или</b> рывок гири 16 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	Плавание на 50 метров <b>или</b> Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом

### **6. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ:**

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

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

### **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ:**

Безопасность, антитеррористическая защищенность и медицинское обслуживание участников Фестиваля и зрителей обеспечиваются в соответствии с постановлениями Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», от 25.03.2015 № 272 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей и объектов (территорий), подлежащих обязательной охране войсками национальной гвардии Российской Федерации, и форм паспортов безопасности таких мест и объектов (территорий)», постановлением Губернатора Московской области от 05.03.2001 № 63- ПГ «О порядке проведения массовых мероприятий на спортивных сооружениях в Московской области», распоряжением Губернатора Московской области от 17.10.2008 № 400-РГ «Об обеспечении общественного порядка и безопасности, оказании гражданам своевременной квалифицированной медицинской помощи при проведении массовых мероприятий на территории Московской области».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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 испытания (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

**Данное Положение является приглашением на тестирование.**

