

СОГЛАСОВАНО
Директор Центра
тестирования комплекса
ГТО по городу Пензе



В.П. Антонов
2020 г

СОГЛАСОВАНО
Директор МБУ СШ
«Горизонт» города Пензы



А.Ф. Пантелеев
2020г

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Комитета по
физической культуре,
спорту и молодежной
политике города Пензы



В.В. Чесноков
2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ГТО СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ города ПЕНЗЫ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Фестиваль проводится с целью укрепления здоровья и привлечения экономически активного населения Пензенской области к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Задачи Фестиваля:

- повышение внимания работодателей к созданию условий в трудовых коллективах для занятий физической культурой и спортом;
- расширение сети коллективов физкультуры и спортивных клубов по месту работы жителей г. Пензы;
- совершенствование форм организации физкультурно-спортивной массовой работы в трудовых коллективах;
- пропаганда здорового образа жизни.

II. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

2.1. Организатором Фестиваля является Комитет по физической культуре, спорту и молодежной политике г. Пензы.

2.2. Непосредственную организацию и подготовку фестиваля осуществляет МБУ СШ №6 (Муниципальный Центр тестирования по выполнению видов ВФСК «ГТО» г. Пензы).

2.3. Судейство испытаний осуществляют судьи МБУ СШ №6 (Муниципальный Центр тестирования по выполнению видов ВФСК «ГТО» г. Пензы), МБУ СШ «Горизонт».

III. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ

3.1. Жители города Пензы, зарегистрированные и имеющие уникальный идентификационный номер в АИС ГТО. Возраст участников Фестиваля – от 30 до 49 лет (7-8 ступень), не имеющие знаки отличия комплекса ГТО.

3.2. Допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача и заполненной учетной карточкой гражданина ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО

3.4. Судья вправе попросить участника предъявить паспорт перед началом выполнения норматива.

IV. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

4.1. Фестиваль проводится в феврале – марте 2020 года на базе ДС «Рубин», МБУ СШ "Горизонт" (плавание) и Олимпийской алле (бег на лыжах).

4.2. Программа Фестиваля включает: плавание, бег на лыжах, бег на 30 м, бег на 2000 и 3000 м, наклон вперед, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на полу, стрельба из положения сидя.

Бег на лыжах

20.02.2020 – Первомайский и Ленинский район

27.02.2020 – Железнодорожный и Октябрьский район

Начало испытаний в 14.00. Олимпийская аллея (р-н Олимпийских колец)

Плавание

19.02.2020 – Октябрьский район

26.02.2020 – Ленинский район

11.03.2020 – Первомайский район

25.03.2020 – Железнодорожный район

Начало испытаний в 16.45. Бассейн МБУ СШ "Горизонт" (ул. Ягодная, 11)

Сдача нормативов

16.03.2020 – Ленинский район

18.03.2020 – Октябрьский район

20.03.2020 – Первомайский район

23.03.2020 – Железнодорожный район

Начало испытаний в 14.00. ДС «Рубин»

V. ЗАПОЛНЕНИЕ УЧЕТНОЙ КАРТОЧКИ ГРАЖДАНИНА

5.1. Учетная карточка гражданина ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО, заполняется испытуемым. По окончании вида испытания судья записывает результат в учетную карточку и протокол прохождения вида испытания, для дальнейшего составления сводного протокола и отправки его в Федеральный центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.

VI. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

6.1. Финансовое обеспечение Фестиваля за счет средств МБУ СШ №6 г. Пензы: организация судейства мероприятия.

Расходы по командированию команд на Фестиваль (проезд, суточные в пути) несут командующие организации.

VII. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

7.1. Предварительные заявки на участие в Фестивале необходимо направить по установленной форме (Приложение №1) на e-mail: sportbeg@rambler.ru. Срок предоставления заявки до 10 февраля 2020 года (включительно).

7.2. Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по форме согласно Приложению № 1.

ЗАЯВКА

на участие в ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО среди сотрудников учреждений бюджетной сферы г. Пензы

Допущено к Фестивалю _____ работающих. (прописью)
 Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)
(М.П. медицинского учреждения)

(наименование и адрес профсоюзной организации)

п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (дд.мм.гг.)	ID-номер участника	Виза врача*
				допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований

Руководитель делегации _____
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Контактный телефон _____

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 30 до 34 лет			возрастная подгруппа от 35 до 39 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25

VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

МУЖЧИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25

ЖЕНЩИНЫ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		возрастная подгруппа от 40 до 44 лет			возрастная подгруппа от 45 до 49 лет		
		Бронзовы й знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20