

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления по физической культуре, спорту и туризму

А.В. Берченко

«28» 01 2019г.

УПРАВЛЕНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ,  
СПОРТУ И  
ТУРИЗМУ



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ ФОК «Умка»  
города Магнитогорска

К.В. Тарасов

«28» 01 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАУ «Парки  
Магнитки»  
города Магнитогорска

А.Г. Россол

«28» 01 2019г.



Директор МУ СШ № 3  
г. Магнитогорска

Л.В. Дзеба

«28» 01 2019г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении зонального этапа IV областного зимнего фестиваля  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью Фестиваля является вовлечение населения Челябинской области 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 населения Челябинской области;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни населения;
- пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

### II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 16 февраля 2019 года в городе Магнитогорске.

Прибытие команд для прохождения мандатной комиссии 16 февраля 2019 г. с 9:30-10:15 по адресу Советская 133/2.

Соревнования по многоборью комплекса ГТО в общефизических испытаниях пройдут по адресу Советская 133/2 в 10:30

Проведение соревнований испытаний «Бег на лыжах» и «Передвижение на лыжах» пройдут по адресу Лесопарковая 1/1 (Экологический парк) в 14:00.



### III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет УФССиТ администрации г.Магнитогорска. Непосредственное проведение II этапа возлагается на Муниципальное бюджетное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Умка» города Магнитогорска.

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

К участию в Фестивале комплекса ГТО на всех этапах допускаются участники, зарегистрированные на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru), получившие уникальный идентификационный номер (УИН), допуск врача (иметь при себе).

К соревнованиям допускаются сборные команды со II по XI возрастные ступени, имеющие территориальную принадлежность к своей зоне.

Составы команд формируются не более чем из 2 участников (1 мужчина, 1 женщина) в каждой возрастной ступени.

### V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Основу спортивной программы II этапа Фестиваля составляют испытания (тесты), выполняемые участниками, относящимися со II-XI возрастные ступени комплекса ГТО.

#### Виды спортивной программы

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула.
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
7. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
8. Бег и передвижение на лыжах (1,2,3,5 км)

#### Мальчики (юноши, мужчины)

№ пп	Вид испытания (тест)	II ст.	III ст.	IV ст.	V ст.	VI ст.	VII ст.	VIII ст.	IX ст.	X ст.	XI ст.
		9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет	70 лет и ст.
1	Бег на лыжах (мин. с)	1 км	2 км	3 км	5 км	5 км	5 км	5 км			
	Передвижение на лыжах (мин.с)								5 км	3 км	3 км
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-



4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
8	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<b>Количество испытаний</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

### Девочки (девушки, женщины)

№ п п	Вид испытания (тест)	II ст. 9-10 лет	III ст. 11-12 лет	IV ст. 13-15 лет	V ст. 16-17 лет	VI ст. 18-29 лет	VII ст. 30-39 лет	VIII ст. 40-49 лет	IX ст. 50-59 лет	X ст. 60-69 лет	XI ст. 70 лет и ст.
1	Бег на лыжах (мин. с)	1 км	2 км	3 км	3 км	3 км	3 км	2 км	2 км		
	Передвижение на лыжах (мин.с)									2 км	2 км
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
8	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
	<b>Количество испытаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>



## VI. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, утвержденными Минспортом России от 01.01.2018г.

## VII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призёры Фестиваля определяются в командном первенстве по сумме очков, набранных в видах испытаний (тестов) комплекса ГТО всеми участниками сборной команды в соответствии со 100-очковыми таблицами оценки результатов.

В случае равенства суммы очков у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в беге и передвижении на лыжах 1, 2, 3, 5 км.

Победители и призёры Фестиваля награждаются грамотами и Кубками. Награждение осуществляет Дирекция на финальном этапе фестиваля.

## VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по командированию участников (проезд к месту проведения соревнований и обратно, суточные в пути, питание) обеспечивает командирующая организация.

## IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале ГТО необходимо направить предварительную заявку в электронном виде ([savinagto@mail.ru](mailto:savinagto@mail.ru)) по установленной форме (Приложение 1) до **14 февраля 2019 года**.

Для получения справочной информации обращаться по телефону 8 (3519) 307072.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по форме согласно приложению №1 Положения, заверенную печатью органа исполнительной власти, печатью лечебно-физкультурного диспансера или другого медицинского учреждения, а также личной печатью врача напротив фамилии каждого участника. Медицинский допуск действителен не более 10 дней;
- свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника.

### Контактные данные:

8 (3519) 30-70-72 Савина Анна Алексеевна  
[savinagto@mail.ru](mailto:savinagto@mail.ru)



Приложение № 1  
к Положению о проведении  
IV зимнего фестиваля  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО)

**ЗАЯВКА**

на участие во II и III этапе зимнего IV фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО).

(команда)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	Степень (возрастная группа)	ID номер (УИН) в ЭБД ГТО	Название общеобразовательной организации (в соответствии с Уставом)	Виза врача
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

Допущено ко II, III этапу зимнего фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)  
ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации \_\_\_\_\_  
(подпись. Ф.И.О. полностью)

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

Ф.И.О. исполнителя (полностью) \_\_\_\_\_  
Контактный телефон. E-mail: \_\_\_\_\_