



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель Главы

Катав-Ивановского

муниципального района

Бисярин А.А.

«09» 04

2015 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении праздника ГТО

среди учащихся выпускных классов общеобразовательных школ Катав-Ивановского муниципального района, посвященного открытию центра тестирования ГТО.

1. Цели и задачи Фестиваля ГТО

- популяризация и развитие комплекса ГТО;
- укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Катав-Ивановском муниципальном районе;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

2. Сроки и место проведения

Праздник ГТО проводится: 9 сентября 2015 года в МУ ДО «ДЮСШ г. Катав-Ивановска» (ул. Октябрьская, д. 50) и на центральном стадионе г. Катав-Ивановска (ул. Спортивная).

Программа проведения:

- регистрация участников: с 09:30
- торжественное открытие центра тестирования: 10:00
- начало тестирования: 10:20

3. Руководство и финансирование

Финансирование и общее руководство подготовкой и проведением праздника ГТО осуществляют отдел по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике Администрации Катав-Ивановского муниципального района, ДОСААФ России г. Катав-Ивановска Челябинской области.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на МУ ДО «ДЮСШ г. Катав-Ивановска» и на главную судейскую коллегию. Подготовка центрального стадиона для сдачи нормативов комплекса ГТО возлагается на МУ «Управление спортивных сооружений» г. Катав-Ивановска.

Главный судья соревнований: Цыганов А.Н.

4. Участники соревнований и условия допуска

К выполнению нормативов ГТО допускаются все желающие учащиеся выпускных классов школ (9, 11 классы) Катав-Ивановского муниципального района

Участники допускаются только по установленной заявке, заверенной врачом или с медицинской справкой.

Всем участникам при себе иметь паспорт и ГТО ID (регистрация на сайте gto.ru). Участники не предоставившие указанные документы, до сдачи норм ГТО не допускаются.

Прием заявок и регистрация участников в день проведения соревнований.

5. Порядок и условия проведения Фестиваля ГТО

Праздник ГТО проводится по двум ступеням:

- 1). 13 - 15 лет;
- 2). 16 - 17 лет.

Участники выполняют обязательные виды испытаний (тесты) по таблицам с нормативами ГТО (приложение 1).

При плохой погоде беговые дистанции заменяются на виды испытаний: поднимание туловища из положения лежа и прыжки в длину с места.

По всем вопросам проведения праздника ГТО обращаться в отдел по ФКСТ и МП Администрации Катав-Ивановского муниципального района по телефону 2-31-89 и по электронному адресу k-i.sport@mail.ru

Приложение 1.

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	30	36	47	25	30	40

	за 1 мин)						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы- й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8 15 - -	10 25 - -	13 35 - -	- - 11 9	- - 13 10	- - 19 16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямymi ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

Форма командной заявки

Заявка на участие команды _____

№ п/п	ФИО (полностью)	ГТО ID (11-ти значный номер)	Дата рождения	Адрес (по прописке)	Виза врача
1					
2					
3					

К соревнованиям допущено _____ человек.

Врач _____ (ФИО, подпись).

Руководитель _____ (ФИО, подпись).