

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди  
взрослого населения**

**1. Цели и задачи**

Летний Всероссийский физкультурно-спортивный фестиваль (далее фестиваль) проводится с целью популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), здорового образа жизни, вовлечения в занятия физической культурой и спортом населения, повышения эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, в том числе за счет подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Задачи Фестиваля:

- повышение уровня привлекательности комплекса ГТО среди населения;
- информирование населения о механизмах достижения личностного успеха, долголетия и гармоничного развития, через систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганда физической культуры и спорта, подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- сбор, обобщение и анализ общественного мнения о комплексе ГТО.

**2.Руководство проведением соревнования**

Общее руководство подготовкой и проведение фестиваля возлагается на Комитет культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района «Кыринский район», директора МБУ ДО «Спортивная школа Кыринского района». Непосредственное проведение фестиваля осуществляет судейская коллегия.

**3.Порядок и сроки проведения соревнования**

Фестиваль проводится как смотр работы по физической культуре и спорту среди сборных команд муниципального района «Кыринский район» 1 мая 2019 года в МБУ ДО «Спортивная школа Кыринского района». Начало соревнований в 12-40 часов.

**4.Требование к участникам и условия их допуска**

К участию в фестивале допускаются жители муниципального района «Кыринский район» в возрасте от 18 до 70 лет и старше, относящиеся к 6-11 ступеням комплекса ГТО соответственно. Состав команды 6 человек (3 женщин и 3 мужчин). Участники соревнований должны иметь единую спортивную форму. Обязательным условием участия в фестивале, является

наличие медицинского допуска к занятиям физической культуры и спортом, в соответствии с порядком, установленным Приказом Минздрава России №134-н от 01.03.2016 года. Предварительно всем участникам обязательно зарегистрироваться на сайте gto.ru, для получения идентификационного номера. А также будет проводиться конкурс на лучшую спортивную агитбригаду «Лучшая команда ГТО!». Тема спортивной агитбригады - пропаганда комплекса ГТО среди населения. Выступление будет оцениваться по десяти бальной системе (оригинальность сценария, исполнительское мастерство и техника исполнения, форма одежды, наличие атрибутики, музыкальное оформление выступления). Предварительные заявки на участие в фестивале ГТО подаются до 29 апреля 2019 года в Комитет культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района «Кыринский район» или по телефону (2-13-30; 8-914-138-32-67)

### **5. Определение и награждение победителей**

Победителями фестиваля в каждом виде программы становятся участники, показавшие наилучшие результаты при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО по 100-очковой таблице, не зависимо от возрастной ступени. У мужчин и женщин результаты подводятся отдельно. Командное первенство определяется в номинации «Самая спортивная команда» спортивная команда, ставшая победителем в командном зачете в соревнованиях по предложенным видам испытаний.

Лица, показавшие лучшие результаты в ходе проведения Фестиваля, награждаются Кубками, медалями, грамотами комитета культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района «Кыринский район».

### **6. Программа фестиваля по видам спорта**

В программу фестиваля входят:

#### **Шестая ступень (мужчины, женщины - возрастная группа от 18 до 29 лет)**

##### **Обязательные испытания (тесты)**

- бег на 30 м(с)или на 60-100 м (с)-(мужчины, женщины);
- бег на 2000 м(женщины), на 3000 м(мужчины);
- подтягивание из виса на низкой перекладине (женщины);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины, женщины);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мужчины, женщины);

##### **Испытания (тесты) по выбору**

- прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины, женщины);
- поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1мин)-(мужчины, женщины);
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол (дистанция 10 м- очки)-(мужчины, женщины);
- рывок гири 16 кг (кол-во раз мужчины);

- челночный бег 3x10(мужчины, женщины);
- кросс на 3 км (женщины), кросс на 5 км (мужчины)-(бег по пересеченной местности);
- метание спортивного снаряда весом 500 гр.(женщины), весом 700 гр. (мужчины).

### **Седьмая ступень (мужчины, женщины - возрастная группа от 30 до 39 лет)**

#### **Обязательные испытания (тесты)**

- бег на 30м(с) или на 60 м (с)(мужчины, женщины);
- бег на 2000 м (женщины), на 3000 м (мужчины);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мужчины);
- или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины, женщины);
- или рывок гири 16 кг (мужчины);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (мужчины, женщины);

#### **Испытания (тесты) по выбору**

- прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(мужчины, женщины);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин)(мужчины, женщины);
- метание спортивного снаряда весом 500 гр. (женщины), весом 700 гр.(мужчины);
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол(дистанция 10 м-очки)(мужчины, женщины)

### **Восьмая ступень (мужчины, женщины - возрастная группа от 40 до 49 лет)**

#### **Обязательные испытания (тесты)**

- бег на 2000м (мужчины, женщины);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мужчины);
- или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины, женщины);
- или рывок гири 16 кг мужчины);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (мужчины, женщины)

#### **Испытания (тесты) по выбору**

- бег на 30 м (с) (мужчины, женщины);
- или бег на 60 м (с) (мужчины, женщины);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины; женщины);

- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол (дистанция 10 м) (мужчины, женщины)

**Девятая ступень (мужчины, женщины - возрастная группа от 50 до 59 лет)**

**Обязательные испытания (тесты)**

- бег на 2000м (мужчины, женщины);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мужчины);
- или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины, женщины);
- или рывок гири 16 кг (мужчины);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (мужчины, женщины)

**Испытания (тесты) по выбору**

- скандинавская ходьба на 3 км (мин,с )(мужчины, женщины) ;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (мужчины, женщины);
- стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (мужчины, женщины);
- кросс на 2 км (бег по пересеченной местности (женщины);
- кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мужчины)

**Десятая ступень (мужчины, женщины - возрастная группа от 60 до 70 лет)**

**Обязательные испытания (тесты)**

- смешанное передвижение на 2000м (мин,с) (мужчины, женщины);
- или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) - (мужчины, женщины);
- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)- (мужчины, женщины);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (мужчины, женщины)

**Испытания (тесты) по выбору**

- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)- (мужчины, женщины);
- смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин,с)- (женщины);
- смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин,с)- (мужчины).

Приложение №2  
к постановлению администрации  
муниципального района  
«Кыринский район»  
от 25 апреля 2019 года № 231

Рабочая группа  
По проведению мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в Кыринском районе.

Пастушок Наталья Николаевна	I Заместитель главы администрации муниципального района «Кыринский район»
Серебряков Антон Васильевич	Старший помощник начальника отделения военного комиссариата подготовки и призыва граждан на военную службу Забайкальского края по Кыринскому и Акшинскому району
Старицына Наталья Владимировна	Председатель комитета культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района «Кыринский район»
Шаронова Евгения Владимировна	Главный специалист комитета культуры, спорта и молодежной политики администрации муниципального района «Кыринский район»
Куклина Нина Александровна	Председатель комитета образования администрации муниципального района «Кыринский район»
Егоров Александр Васильевич	Директор МБУ ДО «Спортивная школа Кыринского района»
Перфильева Антонида Геннадьевна	Учитель физической культуры и спорта МАОУ «Мангутская средняя общеобразовательная школа»
Яковлев Александр Николаевич	Учитель физической культуры и спорта МБОУ «Верхне-Ульхунская средняя общеобразовательная школа»
Логинов Иван Михайлович	Главный врач ГУЗ «Кыринская ЦРБ»

Приложение №3  
к постановлению администрации  
муниципального района  
«Кыринский район»  
от 25 апреля 2019 года № 131

План

по проведению мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в Кыринском районе

№	Название мероприятия	Дата	Место проведения
1	Прием нормативов (ГТО) среди директоров, преподавателей общеобразовательных учреждений	Сентябрь-октябрь	МБУ ДО «Спортивная школа Кыринского района»
2	Прием нормативов (ГТО) среди учащихся общеобразовательных учреждений	Сентябрь-октябрь	МБУ ДО «Спортивная школа Кыринского района»
3	Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди взрослого населения «Кыринского района»	Июнь	МБУ ДО «Спортивная школа Кыринского района»
4	Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Декабрь-январь	МБУ ДО «Спортивная школа Кыринского района»



Приложение №5  
к постановлению администрации  
муниципального района  
«Кыринский район»  
от \_\_\_\_\_ апреля 2019 года № \_\_\_\_\_

**Смета расходов  
на проведение летнего фестиваля ГТО**

**Награждение участников соревнований:**

Кубок	- 3 шт. x 1000руб. = 3000руб.
Медаль на ленте	- 30 шт. x 120руб. = 3600 руб.
Грамота	- 60 шт. x 20руб. = 1200руб.
Канцелярские товары	- 2200 руб.

**Вознаграждение судейского аппарата:**

5чел.х300руб=1500руб.

**Итого:** 11500 руб. (одиннадцать тысяч пятьсот рублей)