

«УТВЕРЖДАЮ»

Глава района



В.Ф. Наумов

от «13» мая 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель комитета
по спорту и делам молодежи
Администрации района



С.С. Тарасов

«13» мая 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ и ПРИНЯТИИ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
В УСТЬ-КАЛМАНСКОМ РАЙОНЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится среди населения Усть-Калманского района в 2024 году (далее – День ГТО, Мероприятие). Целью проведения Дня ГТО является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Дня ГТО являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проводится: **17 мая 2024 г.**, в селе Усть-Калманского района на базе спортивного объекта, в с. Усть-Калманка, Комиссия по допуску работает с **11:00 до 12:00 часов на стадионе села.**

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организаторами мероприятия выступают комитет по спорту и делам молодежи Администрации Усть-Калманского района и Центр тестирования ГТО.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Дне ГТО допускаются все желающие, достигшие возраста 6 лет при условии прохождения регистрации и наличии допуска врача.

Возраст участников определяется на дату проведения Мероприятия.

Участник мероприятия, желающий пройти тесты комплекса ГТО, обязан пройти регистрацию на федеральном сайте <http://www.gto.ru> и получить УИН номер, а так же представить допуск врача.

Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность;
- медицинская справка;

Для участия в индивидуальном зачете участники должны пройти следующие виды испытаний, представленных на площадке стадиона села Усть-Калманка 18 мая 2024 г.:

- бег на длинную дистанцию;
- бег на короткую дистанцию;
- смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,2,3 км, в зависимости от ступени и пола участника;
- подтягивание из виса на высокой перекладине – ДЛЯ МУЖЧИН (АЛЬТЕРНАТИВА – Рывок гири 16 кг, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – ДЛЯ ЖЕНЩИН

- (АЛЬТЕРНАТИВА – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу);
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
 - Челночный бег 3*10 м.
 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
 - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (мужчины), 500 гр. (женщины);
 - Поднимание туловища из положения лежа на спине;
 - Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом.

Подробную информацию о нормативах, необходимых для сдачи того или иного испытания для каждой из возрастных ступеней, можно найти на сайте <http://gto.ru/> в разделе НОРМАТИВЫ.

V. ПРОГРАММА АКЦИИ

Спортивная программа состоит из тестов комплекса ГТО и формируется в соответствии с Методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. № 516.