|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ****Руководитель Департамента физической культуры и спорта Новосибирской области****­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Ахапов****23 августа 2017 года** |  | **УТВЕРЖДАЮ****Первый заместитель председателяНовосибирской****областной организации** **Общества «Динамо»** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.П. Черемнов****23 августа 2017 года** |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**среди коллективов физической культуры**

**Новосибирской областной организации Общества «Динамо»**

**Новосибирск**

**2017**

**I. Цели и задачи**

 Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди коллективов физической культуры Новосибирской областной организации Общества «Динамо» (далее – Фестиваль КФК НОО Общества «Динамо») проводится с целью:

- повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитанием патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физической подготовки динамовцев.

Задачи фестиваля:

- укрепление здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни;

- продолжение спортивных традиций в коллективах физической культуры;

- определение лучших коллективов по организации физкультурно-оздоровительной работы;

- развитие динамовского движения.

1. **Сроки и место проведения мероприятия**

Фестиваль проводится: **23 сентября 2017 года**, в г. Новосибирске, стадион «Динамо» (Дачное шоссе, 4). Начало в 11.00 часов.

10.00 – 10.45 - Регистрация участников фестиваля.

11.00 – Торжественное открытие фестиваля.

11.30 – Начало выполнения испытаний (тестов).

**III. Руководство проведением фестиваля**

Общее руководство по подготовке и проведению фестиваля осуществляет Новосибирская областная организация Общества «Динамо» совместно сДепартаментом физической культуры и спорта Новосибирской области. Непосредственное проведение фестиваля возлагается на НОО Общества «Динамо».

 Проведение фестиваля (спортивная часть) возлагается на главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

Состав ГСК формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

Методическое обеспечение Фестиваля возлагается на регионального оператора комплекса ВФСК ГТО (ГАУ НСО «Центр спортивной подготовки Новосибирской области»).

Главный судья фестиваля – Зузуля Игорь Анатольевич, начальник отдела ВФСК ГТО и ТВС государственного автономного учреждения Новосибирской области «Центр спортивной подготовки Новосибирской области», контактный телефон: 8(383) 319-56-30.

**IV. Требования к участвующим организациям, участникам**

**Фестиваля ГТО**

Участники фестиваля должны иметь документы удостоверяющие личность и год рождения.

В фестивале участвуют только члены НОО Общества «Динамо». **Возрастные группы 18-29 лет (VI ступень), 30-39 лет (VII ступень), 40-49 лет (VIII ступень), 50-59 лет (IХ ступень), 60-69 лет (Xступень).**

**Состав команды -**

**Все участники Фестиваля должны иметь регистрацию на сайте (УИН):** [**www.gto.ru**](http://www.gto.ru)

Основанием для допуска участника к сдаче испытаний (тестов) по медицинским заключениям является заявка (Приложение №1) с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, с подписью врача, заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

Одежда и обувь участников - спортивная. Перед тестированием участники выполняют общую и специальную разминки самостоятельно.

**V. Программа Фестиваля**

**Виды испытаний (тесты)**

**VI. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Нормативы |
| от 18 до 24 лет | от 25 до 29 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 100 м (с) | 15.1 | 14.8 | 13.5 | 15.0 | 14.6 | 13.9 |
| 2. | Бег на 3 км(мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда 700 г. (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| от 18 до 24 лет  | от 25 до 29 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Бег 100 м (с) | 17.5 | 17.0 | 16.5 | 17.9 | 17.5 | 16.8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда 500 г. (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |

**VII. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 30 до 39 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Нормативы |
| от 30 до 34 лет | от 35 до 39 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Бег на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.20 | 12.50 | 15.30 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью пальцамирук |  4 |  6 | Достать скамьюпальцамирук | 2 | 4 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 | 235 | 210 | 215 | 225 |
| 5. | Метание спортивного снаряда 700 г. (м) | 31 | 33 | 36 | 30 | 32 | 35 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| от 30 до 34 лет | от 35 до 39 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Бег на 2 км(мин, с) | 12.45 | 12.30 | 12.00 | 13.15 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью ладонями |  7 |  9 | Касаниескамьи пальцами рук |  4 |  6 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 185 | 150 | 165 | 180 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 35 | 45 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Метание спортивного снаряда 500 г. | 13 | 16 | 19 | -- | -- | -- |

**VIII. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 40 до 49 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Нормативы |
| от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 14.00 | 13.40 | 10.00 | 14.30 | 13.10 | 10.15 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
|  илирывок гири 16 кг (количество раз) | 14 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 17 | 28 | 9 | 11 | 23 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 1 |  3 |  9 | Достать скамьюпальцамирук | 2 | 9 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 35 | 22 | 27 | 31 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Бег на 2 км(мин, с) | 16.10 | 15.10 | 13.00 | 17.20 | 16.10 | 13.40 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 8 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 3 | 5 | 11 | 3 | 5 | 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 2 | 4 |  13 | 3 |  5 |  10 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | 26 | 10 | 12 | 22 |

**IX. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Нормативы |
| от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Бег на 2 км(мин, с) | 14.50 | 13.30 | 11.00 | 15.00 | 14.00 | 12.00 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 3 | 6 |
|  илирывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 11 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | Достать скамью пальцамирук |  +1 | + 8 | - 1 | Достать скамью пальцамирук | +7 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 17 | 26 | 11 | 14 | 24 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Бег на 2 км(мин, с) | 18.00 | 17.00 | 14.30 | 20.00 | 19.00 | 15.50 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 | 6 | 10 | 3 | 5 | 9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +1 | +3 | +10 | +1 | +3 | +8 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |

**X. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Нормативы |
| от 60 до 64 лет | от 65 до 69 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км (мин,с) | 20.00 | 18.00 | 14.00 | 22.00 | 20.00 | 16.30 |
|  | или скандинавская ходьба на 3км (мин,с) | 29.00 | 28.00 | 26.00 | 31.00 | 30.00 | 28.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук о гимнастическую скамью(количество раз) | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | - 6 | - 4  | - 2  | - 8 | - 6 | - 4 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз) | 9 | 11 | 21 | 7 | 9 | 16 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| от 60 до 64 лет | от 65 до 69 лет |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 1. | Смешанное передвижение на 2 км(мин, с) | 23.00 | 21.00 | 18.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| или скандинавская ходьба на 3км (мин,с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 | 35.00 | 34.00 | 32.00 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)  | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | Достать скамью пальцамирук | 2 | 6 | - 4 | Достать скамью пальцамирук |  2 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |

**VI**.**Условия выполнения упражнений**

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 22.12.2016г.

На выполнения прыжка в длину, метания спортивного снаряда дается 3 попытки, зачет - по лучшей.

Рывок гири выполняется двумя руками попеременно. Результат суммируется. Время на выполнение упражнения 4 минуты.

При поднимании туловища из положения лежа на спине ноги закреплены и согнуты в коленях, руки за головой. Необходимо коснуться локтями бедер или коленей.

**VII. Подведение итогов и награждение**

Участник, выполнивший нормативы комплекса, согласно программы Фестиваля, награждается сертификатом за участие в Фестивале.

Результаты участников Фестиваля учитываются на присвоение знаков отличия комплекса ГТО.

**VIII. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Соревнования проводятся на спортивном сооружении, отвечающем требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка, безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Места проведения соревнований обеспечиваются квалифицированным медицинским персоналом. Ответственность за безопасность и медицинское обслуживание участников и зрителей возлагается на Новосибирскую областную организацию Общества «Динамо».

**IХ.Условия финансирования**

Расходы, связанные с награждением участников Фестиваля, изготовлением полиграфической продукции, медицинского и обслуживающего персонала несет Новосибирская областная организация Общества «Динамо».

 Расходы, связанные с предоставлением оборудования для выполнения нормативов (тестов), оплатой питания судей, изготовлением полиграфической и сувенирной продукции несет департамент физической культуры и спорта Новосибирской области через ГАУ НСО «ЦСП НСО».

**Х.Подача заявок на участие**

 Предварительные заявки на участие в Фестивале подаются до 15 сентября 2017г. по электронной почте e-mail: noodinamo-omr@ngs.ru контактный тел (383)223-33-68.

 Первойкин Игорь Александрович 8-913-388-67-57

 Зузуля Игорь Анатольевич 8-913-929-78-75

**Данное положение является официальным вызовом для участия в Фестивале.**

Приложение № 1

к Положению о фестивале

 физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

среди КФК НОО Общества «Динамо»

ЗАЯВКА

на участие в фестивале физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

 среди КФК НОО Общества «Динамо»

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения (дд.мм.гг.) | Ступень | УИН в АИС ГТО | Виза врача |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |

Допущено к участию в Фестивале \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек

(прописью)

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО) (подпись)

 (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель КФК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О. полностью, подпись)

Контактный телефон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_