|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Руководитель департамента  физической культуры и спорта  Новосибирской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Ахапов  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор  ГАУ НСО «Дирекция спортивных мероприятий»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Буньков  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | УТВЕРЖДАЮ  Председатель Новосибирской  областной организации  Общества «Динамо»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.М. Прощалыкин  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

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

**среди коллективов физической культуры**

**Новосибирской областной организации Общества «Динамо»**

**Новосибирск, 2018**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Областной фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди коллективов физической культуры Новосибирской областной организации Общества «Динамо» (далее - Фестиваль) проводиться 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. Фестиваль решает следующие задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;

- продолжение спортивных традиций в коллективах физической культуры;

- определение лучших коллективов по организации физкультурно-оздоровительной работы.

В соответствии со ст. 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» запрещается противоправное влияние на результаты официального спортивного соревнования и участие в азартных играх, букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на спортивное соревнование.

1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится: **15 сентября 2018 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).

1. **ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЯ**

Общее руководство и проведение Фестиваля осуществляет Новосибирская областная организация Общества «Динамо» и ГАУ НСО «Дирекция спортивных мероприятий».

Новосибирская областная организация Общества «Динамо» уведомляет соответствующий территориальный орган МВД о проведении соревнования, а также согласовывает с МВД план мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнования.

Новосибирская областная организация Общества «Динамо» информирует Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области о проведении мероприятия.

Соревнования проводятся при поддержке департамента физической культуры и спорта Новосибирской области. Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области осуществляет информационное обеспечение Соревнований.

Непосредственное проведение фестиваля возлагается на оргкомитет и главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России № 542 от 19.06.2017 г. (далее - государственные требования).

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 (X ступень).

Состав команды – до 20 человек.

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

Основанием для допуска участника к выполнению 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.

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

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Основу программы Фестиваля ГТО составляют виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к VI – X ступеням (18-69 лет) комплекса ГТО.

**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) | 14.4 | 14.1 | 13.1 | 15.1 | 14.8 | 13.8 |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 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 | Золотой  знак |
| 1. | Бег 100 м (с) | 17.8 | 17.4 | 16.4 | 18.8 | 18.2 | 17.0 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14.00 | 13.10 | 11.35 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |
| 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) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 7. | Метание спортивного снаряда 500 г. (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |

**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 | Золотой  знак |
| 1. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15.10 | 14.50 | 13.20 | 15.45 | 15.00 | 13.50 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 19 | 22 | 39 | 18 | 21 | 37 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | +3 | +5 | +11 | +2 | +4 | +10 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| 5. | Метание спортивного снаряда 700 г. (м) | 27 | 29 | 34 | 27 | 29 | 34 |

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 | Золотой  знак | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 14.30 | 13.50 | | 12.00 | | 15.00 | | 14.20 | | 12.30 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | | 13 | | 4 | | 6 | | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | +5 | + 7 | | +13 | | +4 | | +6 | | +12 |
| 4. | Прыжок в длину  с места (см) | 140 | 150 | | 170 | | 130 | | 140 | | 165 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19 | 22 | | 33 | | 17 | | 20 | | 29 |
| 6. | Метание спортивного снаряда 500 г. | 11 | 13 | | 17 | | 9 | | 11 | | 16 |

**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 | Золотой  знак |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13.00 | 12.00 | 10.00 | 13.20 | 12.15 | 10.30 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| или рывок 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 | 0 | +2 | +8 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 22 | 27 | 35 | 19 | 24 | 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 | | Золотой  знак |
| 1. | Бег на 2000 м (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 | | 5 | | 7 | | 12 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 3 | 5 | | 10 | | 3 | | 5 | | 9 | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | +2 | +4 | | +11 | | +2 | | +4 | | +10 | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 16 | | 25 | | 10 | | 12 | | 21 | |

**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 | Золотой  знак |
| 1. | Бег на 2000 м (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 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 8 | 10 | 20 | 6 | 8 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | -1 | +1 | +7 | -2 | 0 | +5 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 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 | Золотой  знак |
| 1. | Бег на 2000 м (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 | | +9 | +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 | Золотой  знак |
| 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 | - 1 | - 8 | - 6 | - 4 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (количество раз) | 9 | 11 | 21 | 6 | 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 | Золотой  знак |
| 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) | 0 | +2 | | +6 | -4 | -1 | | +2 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 5 | 7 | | 13 | 4 | 6 | | 11 |

Тестирование проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2017 г. и 27 августа 2014 года

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники Фестиваля (выполнившие не менее 4-х нормативов) награждаются сертификатами.

Всем участникам вручается сувенирная продукция.

1. **УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с награждением и питанием участников Фестиваля несет Новосибирская областная организация Общества «Динамо».

Государственное автономное учреждение Новосибирской области «Дирекция спортивных мероприятий» несет расходы по организации Фестиваля, оплате питания судей и обслуживающего персонала, изготовлению полиграфической и сувенирной продукции.

1. **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

Спортивная программа Фестиваля проводятся на спортивном сооружении, включенном во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и на объекте, 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.

Собственник объекта спорта, на котором проводится Фестиваль, обеспечивает общественный порядок и общественную безопасность на объектах спорта в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, инструкцией и планом по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований.

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».

1. **ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки на участие в Фестивале подаются до 10 сентября 2018 г. по электронной почте e-mail: [noodinamo-omr@ngs.ru](mailto:noodinamo-omr@ngs.ru) контактный тел (383) 223-33-68.

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

Зузуля Игорь Анатольевич (главный судья Фестиваля) 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» (15.09.2018)

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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_