



Положение по выполнению нормативов ВФСК «ГТО» среди трудового населения города Трёхгорного на 2018 год.

1. Цели и задачи

- популяризации комплекса ГТО среди взрослого поколения;
- повышение уровня физической подготовленности у населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культуры и спортом.

2. Руководство по подготовке и проведению выполнению нормативов Всероссийского комплекса «ГТО»

Общее руководство по выполнению нормативов комплекса «ГТО» осуществляет Центр тестирования МБУ «Физкультура и спорт» г. Трёхгорного. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию инструкторов – методистов Центра тестирования ВФСК «ГТО» в составе:

С.А. Кузин, К.И. Первухин, В.М. Коробкин, В.Н. Журавлёв, А.С. Королёв
Главный судья по выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - Е.А. Чудинов
Главный секретарь - Е.Л. Шондина

3. Участники комплекса «ГТО»

К выполнению нормативов комплекса «ГТО», допускаются только зарегистрированные участники на официальном сайте www.gto.ru, получившие уникальный ID - номер. Согласно календарного плана, выполнение видов испытаний (тестов) проходит в вечернее время по договорённости (день недели и время). Участники по выполнению нормативов комплекса «ГТО» (соревнований) должны иметь медицинский допуск врача.

4. Сроки выполнения нормативов комплекса «ГТО»

№	Норматив (дисциплина) комплекса ГТО	Дата, время приема норматива	Место приема норматива	Ответственный
1	Бег на лыжах	3, 10, 17 Февраля С 11.00 до 14.00 часов 3, 17 марта С 11.00 до 14.00 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный, район нового моста	Судейская бригада Центра тестирования
2	Передвижение на лыжах	3, 10, 17 Февраля С 11.00 до 14.00 часов 3, 17 марта С 11.00 до 14.00 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный, район нового моста	Судейская бригада Центра тестирования
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Март, октябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный Спорт/зал, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Март, октябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный Спорт/зал, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Март, октябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный Спорт/зал, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования

6	Плавание	Апрель, ноябрь, декабрь суббота С 12.00 до 14.00 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный, Д/С «Олимпиец»	Судейская бригада Центра тестирования
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку	Апрель ноябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный, стрелковый тир, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования
8	Бег	Май Июнь Октябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования
9	Подтягивание из виса на высокой и лежа на низкой перекладине	Март, октябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный Спорт/зал, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования
10	Рывок гири 16 кг	Март, октябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный Спорт/зал, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Март, октябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трехгорный Спорт/зал, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования

12	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Март, октябрь вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трёхгорный Спорт/зал, стадион «Труд»	Судейская бригада Центра тестирования
13	Метание спортивного снаряда весом	Июнь июль август вторник, четверг С 17.00 до 18.30 часов	Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Трёхгорный район нового моста	Судейская бригада Центра тестирования

* В сроках выполнения нормативов ВФСК «ГТО» возможны изменения.

5. Условия проведения выполнения нормативов.

Выполнение нормативов комплекса «ГТО» личные.

Выполнение нормативов, проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО и определяются в соответствии с утверждёнными государственными требованиями к уровню физической подготовленности.

6. Награждение и финансирование.

Участники, выполнившие комплекс ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак» или «Бронзовый знак» отличия.

Судейство производится за счёт сметы на 2018 год, муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в г. Трёхгорный»

Согласовано:

Ст. инструктор - методист

 В.И. Журавлёв

Положение разработал:

инструктор-методист

 Е.А. Чудинов