

28 июля 2016г. № 677

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – «ГОРОД ТУЛУН»
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

**О ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ И
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» (ГТО) В ЧЕСТЬ «ДНЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), в целях поэтапного внедрения на территории муниципального образования - «город Тулун» Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), руководствуясь ст.42 Устава муниципального образования - «город Тулун»

1. Провести 20 августа 2016г. в 10-00 на стадионе «Детско-юношеской спортивной школы» по адресу: м-н Угольщикова 42 б мероприятие по подготовке и выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в честь «Дня физкультурника».
2. Утвердить положение о проведении мероприятия по подготовке и выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в честь «Дня физкультурника» согласно Приложению к настоящему постановлению.
3. Разместить настоящее постановление на официальном сайте администрации городского округа и опубликовать на сайте «Тулунский вестник».
4. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Мэр городского округа

Карих Ю.В.



ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ЧЕСТЬ «ДНЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Настоящее положение определяет цели и задачи, порядок организации и проведения мероприятия по подготовке и выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в честь «Дня физкультурника» (далее-Комплекса ГТО).

1.2. Задачи:

- популяризация Комплекса ГТО среди населения города Тулуна;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Комплекс ГТО проводится 20.08.2016г. в 10-00 на стадионе «Детско-юношеской спортивной школы» по адресу: г. Тулун, м-н Угольщиков, 42 б.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Организацию и проведение Комплекса ГТО осуществляет муниципальное бюджетное учреждение «Центр физической культуры и спорта города Тулуна».

3.2. Для проведения Комплекса ГТО привлекается судейская коллегия, состав которой утверждается организационно-рабочей группой по подготовке и проведению данного мероприятия, утвержденной постановлением администрации городского округа от 19.01.2016г. №14.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в сдаче комплекса ГТО допускаются все желающие жители города Тулуна, относящиеся к VI, VII, VIII, IX, X ступени комплекса ГТО, достигшие 18 лет. Предельный возраст не ограничен.

4.2. К участию в сдаче комплекса ГТО допускаются участники основной медицинской группы.

5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

5.1. Программа сдачи Комплекса ГТО включает:

- 10-00 торжественное открытие;
- 10-30 начало соревнований.

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3 место	2 место	1 место	3 место	2 место	1 место
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 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 (кол-во 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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей	15	20	25	15	20	25

	о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
8.	Плывание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		4 обязательных испытания, 2 испытания по выбору.					

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3 место	2 место	1 место	3 место	2 место	1 место
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		4 обязательных испытания, 2 испытания по выбору					

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3 место	2 место	1 место	3 место	2 место	1 место
Обязательные испытания (тесты)							
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 гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Стрельба из пневматическо й винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
7.	Плавание на50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0.48
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		3 обязательных испытания, 2 испытания по выбору					

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (т есты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3 место	2 место	1 место	3 место	2 место	1 место
Обязательные испытания (тесты)							
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 (количе ство раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	Достать скамью ладоням и	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6

	гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)						
Испытания (тесты) по выбору							
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 весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		3 обязательных испытания, 2 испытания по выбору					

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		От 40 до 44 лет	От 45 до 49 лет	От 40 до 44 лет	От 45 до 49 лет
Обязательные испытания (тесты)					

1.	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	8.50 Без учета времени	9.20 Без учета времени	13.30 Без учета времени	15.00 Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
5.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	25	25	25	25
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		3 обязательных испытания, 2 испытания по выбору			

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		От 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	От 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км	11.00 Без учета времени	13.00 Без учета времени	17.00 Без учета времени	19.00 Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	10	-	-

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	25	25	25	25
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		3 обязательных испытания, 2 испытания по выбору			

Х. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		От 60 до 69 лет	От 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		3 обязательных испытания, 1 испытание по выбору	

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		3 обязательных испытания, 1 испытание по выбору	

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Личное первенство среди участников определяется отдельно для мужчин и женщин, по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Комплекса ГТО.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве, среди мужчин и женщин в каждой из возрастных групп, награждаются грамотами, медалями.