



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении испытаний по выполнению нормативов «ГТО» среди населения города Коряжмы

### Цели и задачи:

- популяризация, пропаганда и стимулирование внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) в города Коряжме;
- приобщение жителей города Коряжмы к активным занятиям физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни.

### Время и место проведения

Испытания проводятся с 16 сентября по 17 декабря 2019 года на спортивных объектах города Коряжмы.

Организаторы оставляют за собой право менять дату сдачи нормативов. Об изменениях будет сообщаться в группе МОУ ДО «Коряжемская ДЮСШ» в сети интернет «ВКонтакте» и на официальном сайте МОУ ДО «Коряжемская ДЮСШ».

### График сдачи норм ГТО (учащиеся)

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
16 сентября, понедельник	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1 км - <b>I ст.(6-8лет)</b> Бег на 1 км - <b>II ст.(9-10лет)</b> Бег на 1,5 км - <b>III ст.(11-12лет)</b>	15.00
17 сентября, вторник	Аллея Набережной	<b>IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет) ,VI (18-24 лет)</b> Бег на 2 км девушки, 3 км юноши	16.00
18 сентября, среда	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - <b>II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет).</b> Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - <b>V ст.(16-17лет) ,VI(18-24 лет)</b>	15.30-шк.1,2,3,4 16.20-шк.5,6,7
23 сентября, понедельник	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1 км - <b>I ст.(6-8лет)</b> Бег на 1 км - <b>II ст.(9-10лет)</b> Бег на 1,5 км - <b>III ст.(11-12лет)</b> <b>IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет) ,VI (18-24 лет)</b> Бег на 2 км девушки, 3 км юноши	15.30 16.00
24 сентября, вторник	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание спортивного мяча весом 150 г. - <b>II ст. (9-10 лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет).</b> Метание гранаты 500г (девушки), 700 г. (юноши) - <b>V ст.(16-17лет) ,VI(18-24 лет)</b>	16.00
9 октября, среда	Легкоатлетический манеж «Спасс»	<b>I ст.(6-8лет), II ст.(9-10лет), III ст.(11-12лет)</b> Челночный бег 3x10м Бег на 30м, 60м	14.00
10 октября, четверг	Легкоатлетический манеж «Спасс»	<b>IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет) ,VI ст. (18-24 лет)</b> Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
15 октября, вторник	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	Силовая подготовка 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на	15.00 Учащиеся: <b>I ст.(6-8лет)</b> <b>II ст. (9-10 лет)</b> <b>III ст.(11-</b>

		гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг 8.Метание теннисного мяча в цель <b>I ст.(6-8лет)</b>	<b>12лет)</b>
16 октября, среда	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	Силовая подготовка 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	15.30 Учащиеся: <b>IV ст. (13-15лет)</b> <b>V ст. (16-17лет)</b> <b>VI (18-24 лет)</b>
23 октября, среда	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м <b>I ст.(6-8лет), II ст. (9-10 лет),III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет), V ст. (16-17лет), VI (18-24 лет)</b>	14.00
12 ноября, вторник	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	Силовая подготовка 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг 8.Метание теннисного мяча в цель <b>I ст.(6-8лет)</b>	15.30 Учащиеся: <b>I ст.(6-8лет)</b> <b>II ст. (9-10 лет)</b> <b>III ст.(11-12лет)</b> <b>IV ст. (13-15лет)</b> <b>V ст. (16-17лет)</b> <b>VI (18-24 лет)</b>
14 ноября, четверг	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание <b>I ст.(6-8лет) – 25м (при умении плавать)</b> <b>II ст.(9-10лет), III ст.(11-12лет), IV ст. (13-15лет),V ст. (16-17лет) ,VI ст. (18-24 лет) - 50 м</b>	14.00
20ноября, среда	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия ( <b>учащиеся с 11лет и старше</b> )	14.00-шк. 7,6,5 14.40 шк.4,3,2,1
3 декабря, вторник	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия ( <b>учащиеся с 11лет и старше</b> )	14.00
11декабря, среда	Аллея Набережной	Бег на лыжах: 1 км - <b>I ст.(6-8лет), II ст.(9-10лет),</b> 2 км - <b>III ст.(11-12лет)</b>	14.30
12 декабря, четверг	Аллея Набережной	Бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши) <b>IV ст.(13-15лет),Vст.(16-17лет) ,VIст.(18-24 лет)</b>	14.30
17декабря, вторник	Аллея Набережной	Бег на лыжах: 1 км - <b>I ст.(6-8лет), II ст.(9-10лет),</b> 2 км - <b>III ст.(11-12лет).</b> Бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши) <b>IV ст.(13-15лет),Vст.(16-17лет) ,VIст.(18-24 лет)</b>	14.30  15.00

### График сдачи норм ГТО (взрослое население)

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
17сентября, вторник	Аллея Набережной	Бег на 2 км, 3 км	17.00
18 сентября, среда	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание гранаты 500г (женщины), 700 г. (мужчины)	17.00
23сентября, понедельник	Аллея Набережной	Бег на 2 км, 3 км	17.00
24 сентября, вторник	Стадион МОУ «СОШ № 3»	Метание гранаты 500г (женщины), 700 г. (мужчины)	17.00
10 октября, четверг	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м Бег на 30м, 60м, 100м	14.00

16 октября, среда	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	Силовая подготовка 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	17.00
23 октября, среда	Легкоатлетический манеж «Спасс»	Челночный бег 3x10м, 30 м, 60 м, 100 м	14.00
12 ноября, вторник	Спортивный зал МОУ «СОШ № 7»	Силовая подготовка 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине 2.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье 6.Подъем туловища из положения лежа на спине 7.Рывок гири, 16 кг	17.00
14 ноября, четверг	ЧУ СК «Олимп», большой бассейн (вход бесплатный)	Плавание, 50 метров	14.00
20 ноября, среда	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	16.30
3 декабря, вторник	Тир МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из электронного оружия	15.00
12 декабря, четверг	Аллея Набережной	Бег на лыжах: 2км, 3 км, 5 км	15.30
17 декабря, вторник	Аллея Набережной	Бег на лыжах 1км, 2 км, 3 км, 5 км	15.30

### График сдачи норм ГТО детских садов (воспитанники), I ступень (6-8 лет)

Дата	Спортивное сооружение	Испытание	Время
17 сентября, вторник	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1 км	10.00
23 сентября, понедельник	Аллея Набережной	Смешанное передвижение на 1 км	10.00
3 октября, четверг	Спортивный зал ДЮСШ	Силовая подготовка 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) 5.Бег на 30 метров 6.Челночный бег 3x10м 7. Подъем туловища из положения лежа на спине 8.Подтягивание из виса на высокой перекладине 9.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см	10.00
27 ноября, среда	Спортивный зал ДЮСШ	Силовая подготовка 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) 5.Бег на 30 метров 6.Челночный бег 3x10м 7. Подъем туловища из положения лежа на спине 8.Подтягивание из виса на высокой перекладине 9.Подтягивание на низкой перекладине, 90 см	10.00

11 декабря, среда	Аллея Набережной	Бег на лыжах, 1 км	10.00
17 декабря, вторник	Аллея Набережной	Бег на лыжах, 1 км	10.00

### **Руководство проведением испытаний**

Общее руководство организацией и проведением испытаний осуществляет отдел физической культуры и спорта управления социального развития администрации муниципального образования «Город Коряжма». Непосредственное проведение возлагается на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта при МОУ ДО «Коряжемская ДЮСШ» и судейскую коллегию.

### **Расходы**

Расходы, связанные с проведением испытаний (согласно смете расходов), осуществляются из средств муниципального бюджета, предусмотренных в 2019 году на реализацию муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта на территории муниципального образования «Город Коряжма» на 2018-2020 г.г.».

### **Требования к участникам**

Участником тестирования может стать любой желающий в возрасте от 6 лет и старше, имеющий ID номер, направив предварительную заявку в центр тестирования ГТО. В зависимости от возраста и пола участники делятся на возрастные группы. Каждой возрастной группе определяются виды испытаний на основании ступеней, определенных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года № 90.

Все участники испытаний должны иметь допуск врача.

Участники, претендующие на получение знаков отличия ГТО, должны пройти необходимые испытания с соответствующим результатом согласно нормативам.

### **Подведение итогов**

Результаты тестирования по каждому участнику заносятся в Автоматизированную информационную систему (АИС ГТО). При условии выполнения нормативов на знак отличия участнику вручается удостоверение и знак отличия ГТО в торжественной обстановке.

### **Заявки и дополнительная информация**

Заявки на сдачу нормативов ГТО подаются до 16 сентября 2019 г. или в день испытаний в центр тестирования ГТО по адресу: г. Коряжма, ул. им. Дыбцына д.13, по электронной почте: [dueshkor@bk.ru](mailto:dueshkor@bk.ru), по факсу 3-15-82.

Дополнительную информацию по проведению испытаний можно получить в Центре тестирования ГТО по адресу: г. Коряжма, ул. им. Дыбцына д.13, МОУ ДО «Коряжемская ДЮСШ», тел. (881850) 3 – 15 – 82, а также в отделе физической культуры и спорта управления социального развития администрации города, каб. 238, тел. (81850) 3-11-18.