

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель отдела по  
молодежной политике, физической  
культуре и спорту администрации  
Николаевского муниципального  
района

  
05  О.Я.Мельник  
2016 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" (ГТО) среди ветеранов, посвященного 85-летию  
отечественного комплекса ГТО

### 1. Цели и задачи:

Соревнования проводятся с целью:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация комплекса ГТО;
- привлечения ветеранов к сдаче норм (ГТО);
- организация содержательного досуга населения.

### 2. Сроки, время и место проведения:

Соревнования проводятся 21-22 апреля 2016 года.

- стрельба из пневматической винтовки: 21 апреля в 11:00, «Тир школы № 5»;
- плавание: 22 апреля в 10:00, бассейн спорткомплекса «Атлант»;
- испытания (тесты): 22 апреля в 12:00, спортивный зал спорткомплекса «Атлант».

### 3. Руководство проведением соревнования:

Общее руководство осуществляет отдел по молодежной политике, физической культуре и спорта администрации Николаевского муниципального района. Непосредственное проведение и организация возлагается на Центр тестирования (ГТО).

### 4. Программа Фестиваля:

Программа Фестиваля включает испытания (тесты) IX – XI ступеней комплекса ГТО.

## Мужчины

№	Вид испытания (тест)	IX ступень 50-54 лет	IX ступень 55-59 лет	X ступень 60-69 лет	XI ступень 70 лет и старше
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	25	20	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	-	-	10	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	-	-	-	8
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Коснуться пола пальцами рук		Достать пальцами рук голеностопные суставы	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	-	-	20	15
4.	Плавание без учета времени (м)	+	+	+	+
		50 м	50 м	25 м	25 м

## Женщины

№	Вид испытания (тест)	IX ступень 50-54 лет	IX ступень 55-59 лет	X ступень 60-69 лет	XI ступень 70 лет и старше
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	8	6	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	-	-	6	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	-	-	-	5

2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пальцами рук голеностопные суставы	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	15	12	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	-	-	15	10
4.	Плавание без учета времени (м)	50	50	25	25

Стрельба из пневматической винтовки: дистанция 7 метров, 3 выстрела пробных, 5 зачетных.

### 5. Требования к участникам и условия их допуска:

К участию в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) допускаются ветераны Николаевского муниципального района в возрасте от 50 лет и старше.

### 6. Заявки:

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме, в отдел по молодежной политике, физической культуре и спорту Николаевского муниципального района по адресу: г. Николаевск-на-Амуре, ул. М. Горького д. 84, e-mail:sportnikol@mail.ru.

Образец:

#### ЗАЯВКА

на участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди ветеранов, посвященного 85-летию отечественного комплекса ГТО

№ п/п	Ф. И. О. (полностью)	дата рождения	Степень	подпись, печать врача, дата
1	Иванов Иван Иванович	10.08.1960	X	

Представитель

Подпись

ФИО

Врач

Подпись

ФИО

МП

допущено \_\_\_ чел.

### 7. Условия подведения итогов:

Личный зачет определяется отдельно для каждой степени комплекса ВФСК ГТО среди мужчин и женщин. Личное первенство в стрельбе из пневматической винтовки среди мужчин и женщин.

## **8. Награждение:**

Участники, в личном зачете в каждой ступени Комплекса ВФСК ГТО, награждаются грамотами за участие. В стрельбе из пневматической винтовки награждаются участники, медалями и грамотами занявшие 1, 2 и 3 место среди мужчин и женщин.

## **9. Условия финансирования:**

Отдел по молодежной политике, физической культуре и спорту в Николаевском муниципальном районе.

Сектор по физической культуре и спорту  
Тел 2-39-77