

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Председатель профкома ФГУП  
РФЯЦ-ВНИИТФ

Е.С. Александров

Директор СДНОСШОР по гандболу

П.В. Рудницкий

Директор АМУ «ПКиО»

Ю.Л. Киреев

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Начальник Управления Фис

О.В. Рыжов

Директор МБУ «ФСЦ»

К.Н. Сороскатый

Директор АНО СК «Лидер»

С.Г. Туровцев

## ПОЛОЖЕНИЕ «ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ГТО»

### 1. ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- реализация Указа Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» №172 от 24.03.2014г и проекта АНО Спортивный клуб «Лидер» «От Стартов Надежд к ГТО», обеспеченного поддержкой фонда Президентских грантов;
- координация действий городского физкультурного сообщества в целях обеспечения возможности жителям города реализовать свое право на прохождение комплексного тестирования в рамках требований ВФСК ГТО;
- совершенствование форм проведения физкультурно-спортивных мероприятий для населения города;
- развитие практик организации совместных спортивно-оздоровительных мероприятий со спортивной комиссией профкома градообразующего предприятия ФГУП РФЯЦ-ВНИИТФ и городскими спортивными федерациями;
- поощрение жителей города, успешно сдавших нормативы комплекса ГТО в рамках проводимого мероприятия;
- поощрение физкультурников успешно сдавших нормативы на золотой, серебряный или бронзовый знак ГТО, в рамках проекта АНО СК «Лидер». (спортивный праздник «Я Победитель» и акция «ГТО за час»).

### 2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТНИКОВ.

2.1. Спортивный праздник по сдаче норм ГТО, проводится в 2021 году в два этапа: 1 этап - 20 июня и 2 этап - 08 августа на объектах стадиона имени Ю.А.Гагарина, согласно схемы Приложения 1.

Время регистрации участников около входа на стадион с 9ч15мин до 10ч00мин. После указанного времени регистрация участников тестирования не производится.

Время начала проведения соревнований по тестированию с 10ч00мин, окончание – ориентировочно в 13ч00мин.

2.2. При регистрации участник тестирования получает: стартовый номер и личную карточку с нормативами по тестированию для его возрастной группы и порядком прохождения тестов (баз) для данной возрастной группы. Количество сдаваемых тестов устанавливает сам участник с учетом своего состояния здоровья. На бланке личной карточки каждый участник отмечает те виды тестирования в которых он принял решение участвовать в единый день ГТО.

Далее личные карточки передаются волонтеру той возрастной группы, к которой волонтер прикреплен.

2.3 Для переодевания участников в спортивную форму, в том числе для подготовки к прохождению испытаний по плаванию – работают мужская и женская раздевалки в подтрибунных помещениях стадиона им.Ю.А.Гагарина с 9ч30мин до 13ч00мин.

2.4. После прохождения тестирования волонтер-куратор каждой возрастной группы (отдельно по мужчинам и женщинам) возвращает карточки с отмеченными результатами организаторам соревнований на участке регистрации (около входа на стадион). По желанию участника карточка может быть возвращена ему позже, на память, после сдачи требуемого количества нормативов и награждения - нагрудным знаком ГТО.

2.5. Размещение информации по участникам тестирования и показанными ими результатами на Всероссийском интернет-портале комплекса ГТО осуществляют специалисты центра тестирования МБУ «ФСЦ». Получение знаков ГТО, также обеспечивается через городской центр тестирования.

### **3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

3.1. В соревнованиях участвует взрослое население города в возрасте старше 18 лет. Участники, при регистрации, в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ №134н от 01.03.2016г, предоставляют медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов тестов ГТО или к занятиям спортом (люди, с 1 группой состояния здоровья - от врача терапевта, люди, со 2 и 3 группой состояния здоровья – от врача по спортивной медицине). При отсутствии врачебного заключения участник допускается к тестированию только при подписке о персональной ответственности за состояние своего здоровья при прохождении тестирования.

Население города, в том числе в возрасте до 18 лет, так же привлекается в сдаче норм ГТО в рамках мероприятий проводимых отделом тестирования МБУ «ФСЦ», а также в рамках проектов: АНО СК «Лидер» и АНО ДО «Центр ПРОФи».

3.2. Участники испытаний проходят тестирование в составе группы соответствующей из возрастной категории и полу. Группы формируются по ступеням тестирования:

- |   |   |
|---|---|
| - 6 ступень (18-29 лет) мужчины;        | - 6 ступень (18-29 лет) женщины;        |
| - 7 ступень (30-39 лет) мужчины;        | - 7 ступень (30-39 лет) женщины;        |
| - 8 ступень (40-49 лет) мужчины;        | - 8 ступень (40-49 лет) женщины;        |
| - 9 ступень (50-59 лет) мужчины;        | - 9 ступень (50-59 лет) женщины;        |
| - 10 ступень (60-69 лет) мужчины;       | - 10 ступень (60-69 лет) женщины;       |
| - 11 ступень (70 лет и старше) мужчины; | - 11 ступень (70 лет и старше) женщины. |

### **4. РУКОВОДСТВО ОРГАНИЗАЦИЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

4.1. Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляют специалисты центра тестирования МБУ «ФСЦ». Судейство соревнований осуществляют судейские бригады в составе представителей: МБУ «ФСЦ», спортивного актива профсоюзной организации градообразующего предприятия ФГУП РЯЦ-ВНИИТФ, федераций по видам спорта (легкая атлетика, плавание, велоспорт, лыжные гонки, пулевая стрельба, пауэрлифтинг), СДЮСШОР по гандболу г.Снежинск, ассоциации «Дельфин» и спортивного клуба «Лидер».

За каждой группой участников тестирования закрепляется волонтер - 12 человек (МАУ «ПКиО»), который осуществляет сопровождение участников по этапам (базам) тестирования, осуществляет процесс регистрации участников на каждом из этапов, следит за фиксацией результатов в личных карточках участников, обеспечивает передачу карточек после прохождения всех испытаний главной судейской коллегии.

Главный судья соревнований Туровцев Станислав Геннадьевич (сот.89000700325).

4.2. Подготовку мест проведения соревнований обеспечивает МБУ «ФСЦ» и федерации на спортивном сооружении которого данный вид соревнований проводится.

4.3. За обеспечение безопасности участников и зрителей ответственность несут организаторы соревнований. Дежурство медицинского персонала на соревнованиях обеспечивает МБУ «ФСЦ», главный судья соревнований отвечает за оперативный вызов машины скорой помощи по телефону 112, в случае получения участником соревнований травмы или возникновения жалоб на плохое самочувствие.

## 5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ВИДАМ ТЕСТИРОВАНИЯ.

5.1. Порядок прохождения каждой из возрастных групп этапов (баз) тестирования установлен следующий (см. Приложение 1 расстановка баз по видам тестовых испытаний):

### **6 ступень (18-29 лет) мужчины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 7, серебро – 8, золото – 9)**

1. База №4 - бег 30м,60м,100м (на выбор);
2. База №6 - челночный бег 3 x 10м;
3. База №7 – метание гранаты (700гр);
4. База №5 – прыжок с места;
5. База №3 – стрельба (тир);
6. База №8 – подтягивания (высокая или низкая перекладина), отжимания, рывок гири (на выбор)
7. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
8. База №9 – кросс 3000 м;
9. База №10 – плавание 50м (пляж).

### **6 ступень (18-29 лет) женщины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 7, серебро – 8, золото – 9)**

1. База №6 - челночный бег 3 x 10м;
2. База №4 - бег 30м,60м,100м (на выбор);
3. База №7 – метание гранаты (500гр);
4. База №5 – прыжок с места;
5. База №3 – стрельба (тир);
6. База №8 – подтягивания (низкая перекладина), отжимания (на выбор)
7. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
8. База №9 – кросс 2000 м;
9. База №10 – плавание 50м (пляж).

### **7 ступень (30-39 лет) мужчины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 6, серебро – 7, золото – 8)**

1. База №7 – метание гранаты (700гр);
2. База №8 – подтягивания (высокая или низкая перекладина), отжимания, рывок гири (на выбор)
3. База №4 - бег 30м,60м (на выбор);
4. База №3 – стрельба (тир);
5. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
6. База №5 – прыжок с места;
7. База №9 – кросс 3000 м;
8. База №10 – плавание 50м (пляж).

### **7 ступень (30-39 лет) женщины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 6, серебро – 7, золото – 8)**

1. База №7 – метание гранаты (500гр);
2. База №8 – подтягивания (высокая или низкая перекладина), отжимания (на выбор)
3. База №4 - бег 30м,60м (на выбор);
4. База №3 – стрельба (тир);
5. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
6. База №5 – прыжок с места;
7. База №9 – кросс 2000 м;
8. База №10 – плавание 50м (пляж).

### **8 ступень (40-49 лет) мужчины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 5, серебро – 5, золото – 7)**

1. База №3 – стрельба (тир);
2. База №4 - бег 30м,60м (на выбор);
3. База №8 – подтягивания (высокая или низкая перекладина), отжимания, рывок гири (на выбор)
4. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
5. База №9 – кросс 2000 м;
6. База №10 – плавание 50м (пляж).

### **8 ступень (40-49 лет) женщины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 5, серебро – 5, золото – 7)**

1. База №3 – стрельба (тир);
2. База №4 - бег 30м,60м (на выбор);
3. База №8 – подтягивания (низкая перекладина), отжимания (на выбор)
4. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
5. База №9 – кросс 2000 м;
6. База №10 – плавание 50м (пляж).

### **9 ступень (50-59 лет) мужчины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 5, серебро – 5, золото – 7)**

1. База №8 – подтягивания (низкая перекладина), отжимания (на выбор)
2. База №3 – стрельба (тир);
3. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
4. База №9 – кросс 2000м или скандинавская ходьба 3000м;
5. База №10 – плавание 50м (пляж).

### **9 ступень (50-59 лет) женщины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 5, серебро – 5, золото – 7)**

1. База №8 – подтягивания (низкая перекладина), отжимания (на выбор)
2. База №3 – стрельба (тир);
3. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
4. База №9 – кросс 2000м или скандинавская ходьба 3000м;
5. База №10 – плавание 50м (пляж).

### **10 ступень (60-69 лет) мужчины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 4, серебро – 4, золото – 5)**

1. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
2. База №2 – отжимания от гимнастической скамейки;
3. База №9 – смешанное передвижение 2000м или скандинавская ходьба 3000м;
4. База №10 – плавание 25м (пляж).

### **10 ступень (60-69 лет) женщины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 4, серебро – 4, золото – 5)**

1. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
2. База №2 – отжимания от гимнастической скамейки;
3. База №9 – смешанное передвижение 2000м или скандинавская ходьба 3000м;
4. База №10 – плавание 25м (пляж).

### **11 ступень (70 лет и старше) мужчины и женщины:**

**(количество зачетных испытаний: бронза – 4, серебро – 4, золото – 5)**

1. База №2 – отжимания от стула;
2. База №1 – подъем туловища и наклоны вперед (гибкость);
3. База №9 – смешанное передвижение 2000м или скандинавская ходьба 3000м;
4. База №10 – плавание 25м (пляж).

5.2. Проведение тестирования выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (приказ Минспорта России №542 от 19.06.2017 года).

### **Основные правила по видам тестирования:**

#### **5.2.1. Бег на 30, 60, 100 метров.**

Бег проводится по отдельным дорожкам стадиона. Бег на 30 метров осуществляется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта (по усмотрению участника). По команде «На старт!» - участник подходит к линии старта, по команде «Внимание!» - участник замирает (принимает неподвижную позицию), по команде «Марш!» - начинает движение.

*Ошибки:* - неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова;

- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!»

### **5.2.2.Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются земли, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Засчитываются только правильно выполненные подтягивания.

*Ошибки:* - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват, согнутые в локтевых суставах руки или в коленных суставах ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 секунды;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **5.2.3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см (нога другого участника) Высота грифа перекладины – 90 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

*Ошибки:* - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами):

- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище - ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения при выполнении упражнения.

### **5.2.4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 сантиметров, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение упражнения.

*Ошибки:* - нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

- нарушение техники выполнения упражнения;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

### **5.2.5.Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула).**

Выполняют лица в возрастных категориях: 60-69 лет (отжимания от гимнастической скамейки) и 70 лет и старше (отжимания от сиденья стула). Требования такие же как требования к испытанию «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

### **5.2.6.Рывок гири.**

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (футболка с коротким рукавом и шорты). Гиря – 16кг, контрольное время выполнения упражнения 4 минуты. За 5 секунд до старта производится обратный отсчет времени 5,4,3,2,1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять ее вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движения гири и

участника остановлены. После фиксации сверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания земли) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем или нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения упражнения судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

*Ошибки:* - *дожим гири;*

- *касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;*

- *изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири;*

- *использование гимнастических накладок, ремня, использование канифоли для подготовки ладоней и иных приспособлений и уловок, облегчающих подъем гири.*

#### **5.2.7. Бег на длинные дистанции (кросс 2000 и 3000 метров).**

Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта, После команды «Марш!» они начинают движение.

#### **5.2.8. Смешанное передвижение.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Старт дается также как в беге на длинные дистанции. Сочетание участков бега и ходьбы каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

#### **5.2.9. Скандинавская ходьба.**

Выполнение упражнения представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку. Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 ( $\pm 5$  см).

#### **5.2.10. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость).**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении упражнения по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

#### **5.2.11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 попытки).**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

*Ошибки:* - *заступ за линию отталкивания или касание ее;*

- *отталкивание с предварительного подскока;*

- *поочередное отталкивание ногами;*

- *использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;*

- *уход с места приземления назад по направлению прыжка.*

#### **5.2.12. Метание спортивного снаряда - граната 500гр и 700гр (3 попытки).**

Коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

*Ошибки:* - *касание любой частью тела линии разметки (линии метания) или земли за зоной разбега;*

- *снаряд не попал в сектор;*

- *попытка выполнена без команды спортивного судьи;*

- *вышло время (1 минута) выделенное на попытку.*

### 5.2.13. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).

Упражнение выполняется из положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

*Ошибки:* - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

### 5.2.14. Челночный бег 3 x 10 метров.

Выделен на беговой дорожке, линиями старта и финиша, участок в 10 метров. По команде судьи «Марш!» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом и пробежать, таким же образом, еще два отрезка по 10 метров.

*Ошибки:* - начало выполнения упражнения до команды судьи «Марш!»;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### 5.2.15. Плавание (25м и 50м).

Старт из воды, стоя на дне, способ плавания – произвольный, дистанция - в одну сторону, без поворотов.

*Ошибки:* - ходьба или касание дна ногами;

- использование для продвижения или сохранения плавучести любых подручных средств (включая ласты, лопатки, доски).

### 5.2.16. Стрельба из положения сидя за столом на дистанции 10 метров из пневматической винтовки.

Дистанция для стрельбы 10 метров, мишень №8, с опорой локтей о стол или с опорой на валик. Участнику предоставляется три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания не более 10 минут, время на подготовку не более 3 минут.

*Ошибки, при которых участник снимается с выполнения упражнения:*

- если оружие направлено в сторону людей;
- если оружие заряжено без команды судьи на рубеже;
- если произведен выстрел без команды судьи на рубеже.

## 5.3. Осуществление судейства по видам испытаний обеспечивают:

### 5.3.1. База №1 СДЮСШОР по гандболу (3 судьи):

- подъем туловища (2 сектора) – 2 судьи;
- наклоны вперед на тумбе (1 сектор) – 1 судья;
- внесение результатов в личную карточку участника производит каждый из судей самостоятельно.

### 5.3.2. База №2 ФСЦ (1 судья):

- отжимание от гимнастической скамьи или стула (1 сектор) – 1 судья.

### 5.3.3. База №3 Федерация пулевой стрельбы (8 судей):

- главный судья – судья на огневом рубеже – 1 человек;
- судьи при участниках – 2 человека;
- судьи на мишенях – 2 человека;
- судьи по подсчету очков – 2 человека;
- судья по формированию смен и занесению результатов в личную карточку спортсмена – 1 человек.

### 5.3.4. База №4 ФСЦ (2 судьи) и федерация велоспорта (4 судьи).

- стартер – 1 человек (велоспорт);
- хронометраж – 2 человека (ФСЦ);
- приход – 2 человека (велоспорт);
- судья по занесению результатов в личную карточку спортсмена – 1 человек (велоспорт).

### 5.3.5. База №5 Федерация лыжных гонок (3 человека).

- судьи по замеру длины прыжка с места (2 сектора) – 2 судьи;

- судья по занесению результатов в личную карточку спортсмена – 1 человек.  
5.3.6.База №6 Федерация легкой атлетики (3 судьи) – далее судьи переходят на кросс.

- стартер – 1 человек;
- хронометрист – 1 человек;
- судья по занесению результатов в личную карточку спортсмена – 1 человек.

5.3.7.База №7 ППО РФЯЦ-ВНИИТФ (6 судей):

- судьи на линии броска (2 сектора) - 2 человека (вызов участника, контроль заступа, занесение результата в личную карточку участника);
- судьи в поле (2 сектора) – 4 человека (измерение результата броска).

5.3.8.База №8 Федерация пауэрлифтинга (3 судьи) и ФСЦ (4 судьи).

- подтягивание на высокой перекладине – 2 человека (пауэрлифтинг);
- рывок гири – 1 человек (пауэрлифтинг);
- подтягивания на низкой перекладине (2 сектора) – 2 человека (ФСЦ);
- отжимания на коврике (2 сектора) – 2 человека (ФСЦ);
- внесение результатов в личную карточку участника производит каждый из судей самостоятельно.

5.3.9.База №9 Федерация легкой атлетики (8 судей).

- стартер – 1 человек (дает старт через удобные интервалы, ведет отсчет текущего времени);
- судья секретарь при судье на старте – 1 человек (формирует забеги, записывает время старта в личную карточку участника);
- судьи – счетчики количества пройденных кругов – 2 человека ( в зоне старта и перехода на следующий круг, один судья заранее выкрикивает номер приближающегося спортсмена, второй отмечает в протоколе количество пройденных им кругов);
- хронометрист – 1 человек (на финише выкрикивает время, показанное финишировавшим участником);
- судья-секретарь при хронометристе – 1 человек (записывает последовательно время финишировавших участников);
- судья прихода – 1 человек (пишет последовательно номера финишировавших спортсменов);
- главный судья – 1 человек (собирает данные с финиша и от бригады подсчета пройденных кругов для подсчета чистого времени каждого участника и заносит результат в личную карточку спортсмена).

Примечания: 1.Работа судейской бригады осуществляется по текущему времени (запуск 2-х секундомеров вместе – старт и финиш), формирование забегов и старт для них производится без ожидания финиша спортсменов находящихся на трассе.

2. Протоколы для бригад: подсчета кругов, хронометража и контроля прихода – готовятся на количество спортсменов по 10 человек (для оперативной передачи заполненных протоколов главному судье - для определения показанного спортсменом времени и внесения последнего в его личную карточку).

5.3.10.База №10 Ассоциация водных видов спорта «Дельфин» (8 судей).

- водители катеров – 2 человека;
- стартер (катер №1) – 1 человек (дает старт для пловцов находящихся в воде);
- судья хронометрист и судья финиша (катер №2) – 2 человека (судья финиша пишет номер шапочки пловца и время, которое называет хронометрист);
- судья №1 на берегу – регистрирует участников и формирует заплывы по 5 человек – 1 человек;
- судья №2 на берегу – собирает и раздает шапочки с номерами для каждого заплыва – 1 человек;
- судья №3 – записывает результаты в личную карточку участника (стартовые карточки берет у судьи №1, финишные после каждого заплыва подвозят к берегу судьи на лодке №2) – 1 человек.

5.4.Судейская с представителями ФСЦ, СДЮСШОР по гандболу, федераций по видам спорта, задействованных в мероприятии и волонтеров, состоится: по соревнованиям 1 этапа – 18 июня, 2 этапа – 06 августа в 17 часов 30 минут в конференц зале гостиницы МБУ «ФСЦ».

Примечания: 1.Проверка обеспечения судейскими кадрами всех этапов испытаний.

2.Выдача печатного материала с правилами проведения тестирования для каждого из этапов.

3.Постановка задачи волонтерам (13 человек).



## **6. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

6.1. В рамках спортивного праздника планируется проведение совместно с музыкальной школой акции «Живая музыка». В акции участвуют юные музыканты (3 человека), которые рядом с местом регистрации участников с 9ч15минут до 10ч00минут исполняют музыкальные произведения. Сама идея напоминает процесс работы уличных музыкантов Дети поощряются памятными подарками.

6.2. Для всех участников соревнований работает питьевая точка (вода и чай).

6.3. После закрытия соревнований в 13ч00минут все судьи и волонтеры собираются у места регистрации и для них проводится лотерея с вручением памятных сувениров и призов. Для этого производится регистрация судей и волонтеров с 9ч15мин до 9ч50мин в месте регистрации участников, при которой их фамилия и имя записываются на небольшой листок, который опускается в лотерейный барабан.

6.4. Участники спортивного праздника, выполнившие за время его проведения необходимое количество испытаний для вручения золотого, серебряного или бронзового значка, будут приглашены на торжественный вечер Спортивного клуба «Лидер» для вручения памятных значков «ГТО за час», который состоится 17 декабря 2021 года в ДК «Октябрь», а в апреле 2022 года они примут участие в спортивном празднике «Я Победитель»..

## **7. ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

7.1. Финансовое обеспечение соревнований осуществляет Управление Фис, в соответствии с утвержденными сметами и выделенными материальными средствами в рамках городской мероприятий включенных в единый календарный план городских соревнований и Автономная некоммерческая организация Спортивный клуб «Лидер», согласно калькуляции Приложения №2.

## **8. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

8.1. Телефоны для справок: центр тестирования ГТО МБУ ФСиЦ Лоскутова Любовь Юрьевна т. 9-29-29; главный судья Туровцев Станислав Геннадьевич т. 89000700325.

8.2. Об отмене соревнований из-за погодных условий узнавать по телефону 2-62-82 в день проведения соревнований с 9.00 часов.

Неотъемлемой частью настоящего Положения являются Приложения:

Приложение №1 – Схема расположения этапов (баз) по приему нормативов ГТО – 1 лист;

Приложение №2.- Калькуляция затрат на проведение городского спортивного праздника «Единый День ГТО» (2этапа) - 1 лист;

Приложение №3 – Образцы контрольных листов по всем ступеням тестирования участников спортивного праздника «Единый День ГТО» - 11 листов;

Приложения №4 – План мероприятий по подготовке праздника «Единый День ГТО» - 2 листа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Порядок прохождения групп участников по возрастам на этапах (базах):  
1 база (скручивания и гибкость): 60-69 М и Ж; 70 и более М и Ж; 50-59 М и Ж; 40-49 М и Ж; 30-39 М и Ж; 18-29 М и Ж;  
2 база (отжимания от скамьи): 70 и более М и Ж; 60-69 М и Ж;  
3 база (стрельба): 40-49 М и Ж; 50-59 М и Ж; 30-39 М и Ж; 18-29 М и Ж;  
4 база (бег спринт): 18-29 М и Ж; 30-39 М и Ж; 40-49 М и Ж;  
5 база (прыжки с места): 18-29 М и Ж; 30-39 М и Ж;  
6 база (челночный бег): 18-29 М и Ж;  
7 база (граната): 30-39 М и Ж; 18-29 М и Ж;  
8 база (отжимания, подтягивания, гиря): 50-59 М и Ж; 40-49 М и Ж; 40-49 М и Ж; 18-29 М и Ж;  
9 база (кросс, ходьба): 70 и более М и Ж; 60-69 М и Ж; 50-59 М и Ж; 30-39 М и Ж; 18-29 М и Ж;  
10 база (плавание): 70 и более М и Ж; 60-69 М и Ж; 50-59 М и Ж; 30-39 М и Ж; 18-29 М и Ж;

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБУДО «Снежинская ДМШ  
имени П.И.Чайковского»

Б.П. Е.В.Сафонова

Председатель федерации лыжных гонок

В.В.Доценко В.В.Доценко

Председатель федерации стрелкового  
спорта

Н.П.Саврова Н.П.Саврова

Директор Ассоциации водных видов  
спорта «Дельфин»

О.В.Еланский О.В.Еланский

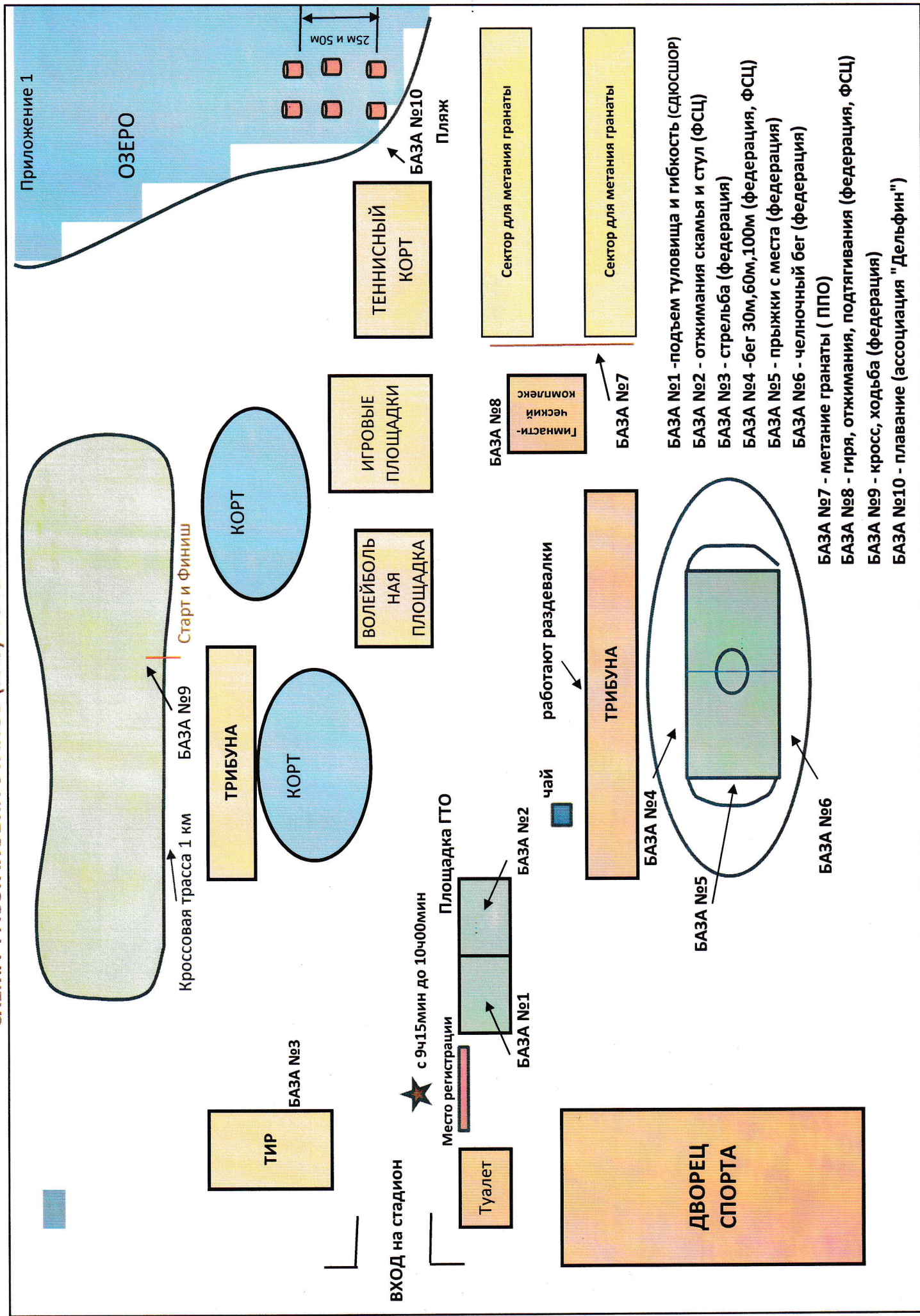
Председатель федерации велоспорта

В.М.Хасанов В.М.Хасанов

Председатель федерации пауэрлифтинга

К.А.Щербина К.А.Щербина

**СХЕМА РАССТАНОВКИ ЭТАПОВ (БАЗ) ПО ПРИЕМУ НОРМАТИВОВ ГТО**



**КАЛЬКУЛЯЦИЯ ЗАТРАТ НА ПРОВЕДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ПРАЗДНИКА  
«ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ГТО» (2 этапа)**

| Наименование затрат                                      | Расчет объема затрат          | Источник финансирования | Сумма (руб.)  |
|--|-------------------------------|-------------------------|---------------|
| 1. Афиши   | 30 шт x 100 руб               | МБУ ФСЦ                 | 3 000         |
| 2. Изготовление личных карточек участников (12 ступеней) | 500 шт. x 10 руб              | МБУ ФСЦ                 | 5 000         |
| 3. Приобретение шапочек резиновых для этапа плавания     | 20шт x 200руб                 | АНО СК «Лидер»          | 4 000         |
| 4. Нанесение на шапочки номеров                          | 20 шт x 75 руб                | АНО СК «Лидер»          | 1 500         |
| 5. Призы судьям – лотерея                                | 20 шт x 250 руб               | АНО СК «Лидер»          | 5 000         |
| 6. Чай, лимон, сахар (2 термоса)                         | 500 руб                       | АНО СК «Лидер»          | 500           |
| 7. Пульки (2000шт) и мишени №8 (600шт)                   | 2000шт x 2руб +500 шт x 8 руб | МБУ ФСЦ                 | 8 000         |
| 8. Оплата работы катеров на этапе плавание               | 4 000 руб                     | АНО СК «Лидер»          | 4 000         |
| 9. Изготовление значков «ГТО за час»                     | 100 шт x 35 руб               | АНО СК «Лидер»          | 3 500         |
| 10. Подарки детям музыкантам                             | 3 чел x 500руб                | АНО СК «Лидер»          | 1 500         |
| <b>ИТОГО МБУ ФСЦ:</b>                                    |                               |                         | <b>16 000</b> |
| <b>ИТОГО СК «ЛИДЕР»:</b>                                 |                               |                         | <b>20 000</b> |
| <b>ВСЕГО:</b>  |                               |                         | <b>36 000</b> |

0

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ГОРОДСКОГО ПРАЗДНИКА «ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ГТО»

1. Утвердить и согласовать Положение со всеми заинтересованными сторонами – МБУ ФСЦ и СК «ЛИДЕР» - апрель 2021г.
2. Заказ значков – 100 штук «ГТО за час» - СК «Лидер» - апрель 2021 г.
3. Заказ шапочек для плавания – 20 штук с номерами – СК «Лидер» – апрель 2021г.
4. Получение оборудования для проведения контрольных тестов по ГТО в рамках проекта «От Стартов Надежд к ГТО» - СК «ЛИДЕР» - май 2021г.
5. Приобретение пулек 2000 штук и мишеней №8 500 штук – МБУ ФСЦ – май 2021г.
6. Приобретение призов для судей и волонтеров – СК «ЛИДЕР» - май 2021г.
7. Подготовка стенда или банера с планом стадиона и расстановкой этапов (баз) по видам испытаний и стенда с нормативами по сдаче норм ГТО по возрастным – МБУ «ФСЦ» - май 2021г;
8. Проверка наличия оборудования и инвентаря для проведения соревнований – МБУ ФСЦ – май 2021г.
9. Передача бுவ в ассоциацию «Дельфин» - СК «Лидер» - 10 июня 2021г.
10. До судейской комплектуем судейские бригады и волонтеров – 1 этап до 10 июня 2021г, 2 этап до 30 июля 2021г.:
  - волонтеры (11 человек с командах и 2 человека чай) ПКИО;
  - база №1 (3 человека) СДЮСШОР по гандболу;
  - база №2 (1 человек) ФСЦ;
  - база №3 (8 человек) федерация пулевой стрельбы;
  - база №4 (6 человек) федерация велоспорта (4чел) и ФСЦ (2чел);
  - база №5 (3 человека) федерация лыжных гонок;
  - база №6 (3 человека) федерация легкой атлетики;
  - база №7 (6 человек) ППО;
  - база №8 (8 человек) федерация пауэрлифтинга (3чел) и ФСЦ (4чел);
  - база №9 (8 человек) федерация легкой атлетики;
  - база №10 (8 человек) ассоциация «Дельфин».
11. Проверить отсутствие падших деревьев на кроссовой трассе – до 10 июня и 03 августа – МБУ «ФСЦ»;
12. Проведение судейской 18 июня и 06 августа 2021 г в 17ч30мин в конференц зале УСК - МБУ ФСЦ, СК «Лидер».
- 12. Подготовка стадиона в день проведения соревнований 20 июня и 08 августа 2021г с 6ч30мин:**
  - судьи от федераций, ППО, волонтеры к 9ч15мин к месту регистрации (заполняют листок для лотереи);
  - регистрация с 9ч15мин до 10ч00мин у входа на стадион;
  - стулья 3 штуки
  - чай готовим с 10ч00мин к 10ч30мин ;
 Подготовка мест испытаний:
  - А). Место регистрации (к 9ч00мин): 6 столов, 6 стульев; **номера с 1 по 350 (сквозные для мужчин и женщин – не должны повторяться)**. В 10ч00мин эти столы и стулья переносятся к местам проведения тестов – оставляем 1 стол и 1 стул (по 1 шт на базы: №1, №4, №5, 2 стола и 2 стула на базу №7).
  - Б). База №1 (площадка ГТО) – гибкость и скручивания.
 

Оборудование: 2 коврика под скручивания, тумба для контроля гибкости (СК «Лидер»), стол и стул.

Инвентарь: 2 секундомера, 3 планшета с зажимами, линейка 1 шт, 4 ручки, 3 судейские манишки.
  - В). База №2 (площадка ГТО) – отжимания для старшего возраста.
 

Оборудование: стул для отжиманий, гимнастическая скамья.

Инвентарь: 1 планшета с зажимами, 1 ручка, 1 судейская манишка.

Г).База №3 (тир).

Инвентарь: пульки – 2000 штук, мишени №8 – 500 штук, 2 планшета, 2 ручки.

Д).База №4 (беговая дорожка у трибун) – бег спринт.

Подготовка – должны быть линии старта на 30м, 60м, 100м.

Оборудование: стол и стул, указатели Старт и Финиш.

Инвентарь: 4 секундомера, 2 планшета с зажимами, 2 ручки, 6 судейских манишек, 1 флажок, 2 карандаша.

Е).База №5 (прыжки в длину) – сектор для прыжков в длину (2 места для прыжков).

Подготовка – дорожка для прыжков в длину с места 2шт (СК Лидер).

Оборудование: стул и стол, 2 рулетки для замера длины прыжка. .

Инвентарь: 2 планшета с зажимами, 2 ручка, 3 судейская манишка.

Ж).База №6 (беговая дорожка со стороны противоположной от трибун) – челночный бег.

Подготовка – нанести две линии старт и финиш на расстоянии 10 м друг от друга (односторонний скотч).

Оборудование: 2 конуса.

Инвентарь: 1 флажок, 1 секундомер, 3 судейские манишки, 1 ручка, 1 карандаш, 1 планшет с зажимами.

З).База №7 (сектора для метания гранаты) – запасное футбольное поле (2 сектора).

Подготовка – волчатником готовим 2 сектора шириной 10 метров, разнесенных между собой на 15-20 метров.

Оборудование: 2 стула и 2 стола.

Инвентарь: 2 планшета с зажимами, 2 ручки, 2 карандаша, 6 судейских манишек, рулетка 50 метров (СК Лидер), 6 штук кольшек для отметки места приземления гранаты в поле, граната 700гр – 3 штуки, граната 500гр – 3 штуки, флажки белые – 2 штуки.

И).База №8 (гиря, отжимания, подтягивания) – гимнастический комплекс у запасного футбольного поля.

Подготовка – настил под рывок гири 1 шт, низкая перекладина 1шт, коврик для отжиманий 2 шт, 2 станка для контроля отжиманий (СК Лидер).

Оборудование: 2 стула и 2 стола.

Инвентарь: 5 планшетов с зажимами, 6 ручек, 6 карандашей, 5 судейских манишек, 1 секундомер, 2 гири по 16кг, магнезия, наждачная бумага.

К).База №9 (кросс) – кроссовая трасса за хоккейной трибуной.

Подготовка – разметка трассы (федерация легкой атлетики), подмести трассу заранее (федерация легкой атлетики).

Оборудование: 2 стула и 2 стола.

Инвентарь: волчатник (много), 4 планшета с зажимами, 2 ручки, 7 карандашей, 8 судейских манишек, 2 секундомера, 1 флажок, приготовить (федерация) - бланки контроля за подсчета количества кругов, регистрации времени и регистрации порядка прихода (по 10 человек).

Л).База №10 (плавание) – пляж (переодевание в подтрибунном помещении).

Подготовка – разметка трассы и установка буев (ассоциация «Дельфин») – рулетка 50 метров (СК Лидер).

Оборудование: 1 стул и 1 стул.

Инвентарь: 20 шапок с номерами (СК Лидер), 2 планшета с зажимами, 2 ручки, 2 карандаша, 6 судейских манишек, 1 секундомер, 1 флажок, приготовить (федерация) - бланки прихода (№ заплыва, № шапочки, время), регистрации ( № заплыва, № участника, ФИО, № шапочки) (по 5 человек).

13. Соревнования проводим с 10ч00мин до 13ч00мин.

В 13ч15мин все волонтеры и судьи собираются у места регистрации, Волонтеры сдают личные карточки участников. Проводим лотерею.

Оборудование: 1 стол, 1 стул, барабан для лотереи.