

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Координационного совета  
центра тестирования по внедрению  
всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне»,  
заместитель Главы Администрации  
Тутаевского муниципального района  
по социальным вопросам



О.Н. Иванова

2017г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О проведении тестирования сдачи норм**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**среди взрослого населения Тутаевского муниципального района**  
**во втором полугодии 2017 года**

Тутаев 2017

## **I. Общие положения**

Настоящее Положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК «ГТО»).

ВФСК «ГТО» является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков, ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Тестирование сдачи норм ВФСК «ГТО» (далее тестирование сдачи норм ГТО) проводится с целью подготовки к выполнению и непосредственному выполнению установленных нормативов взрослым населением Тутаевского муниципального района (далее население ТМР) различных возрастных групп (от 18 до 70 лет и старше) в форме соревнований.

Целью проведения тестирования сдачи норм ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи проведения тестирования сдачи норм ГТО:

- Повышение общего уровня знаний у населения ТМР о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- Формирование у населения ТМР осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- Повышение уровня физической подготовленности у населения ТМР.

## **II. Руководство подготовкой и проведением тестирования**

Общее руководство организацией и непосредственное проведение тестирования возлагается на Муниципальное учреждение «Центр развития физической культуры и спорта» Тутаевского муниципального района (далее МУ «ЦРФКиС»).

## **III. Участники тестирования**

К испытаниям допускаются участники различных возрастных групп (от 18 до 70 лет и старше) согласно ступеням ВФСК «ГТО», имеющие допуск врача, зарегистрированные на сайте ВФСК ГТО <https://gto.ru/> и имеющие индивидуальный номер ID (XX-XX-XXXX).

Участники с подготовительной группой здоровья допускаются к сдаче нормативов при наличии допуска от врача спортивной медицины. Лица со специальной медицинской группой к сдаче норм не допускаются.

## **IV. Программа тестирования**

### ***Легкая атлетика***

- Бег на 100 м;
- Бег на 2, 3 км;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание спортивного снаряда (гранаты) на дальность.

### ***Плавание***

Соревнования проводятся на дистанции 25 и 50 м (в зависимости от возрастной ступени) вольным стилем.

### ***Гимнастика***

- Силовая гимнастика (подтягивания из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула (в зависимости от возрастной ступени); подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье.

### ***Стрельба***

Стрельба производится из электронного оружия.

### ***Бег на лыжах 3, 5 км***

Стиль передвижения свободный.

## **V. Время и место проведения**

Время проведения тестирования сдачи норм ГТО – каждая среда с 16:00 до 18:00.

Места проведения тестирования сдачи норм ГТО:

зальные виды – МУ «ЦРФКиС» ТМР (г. Тутаев. Ул. П.Шитова, д.25);

легкая атлетика – МУ ДО ДЮСШ №4 (г. Тутаев, пр. 50-летия Победы, д. 36);

плавание – МУ ДО ДЮСШ №1 (ул. Комсомольская, д.117, бассейн «Дельфин»);

лыжные гонки - МОУ СШ № 7 имени адмирала Ф.Ф.Ушакова (г. Тутаев, ул. Комсомольская, 117).

Дата и место проведения тестирования публикуются на официальном сайте МУ «ЦРФКиС» - <http://crfks.do.am>, а так же распространяются средствами массовой информации Тутаевского муниципального района.

## **VI. Награждение**

ВФСК «ГТО» предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия)

Участники тестирования сдачи норм ГТО, выполнившие нормативы ВФСК «ГТО», имеют право на получение соответствующего знака отличия, образец и описание которого утвержден федеральным органом исполнительной власти,

осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Участники тестирования сдачи норм ГТО, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы ВФСК «ГТО», соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

## **VII. Финансирование**

Финансовые расходы по проведению тестирования сдачи норм ГТО (судейство, награждение) осуществляется за счет средств МУ «ЦРФКиС».

Расходы по участию в тестировании сдачи норм ГТО (экипировка участников и т.д.) осуществляется за счет финансовых средств участников.

## **VIII. Заявки**

Заявки на участие в сдаче ВФСК «ГТО» принимаются в установленной форме (приложение 1) по адресу: 152300, г.Тутаев, ул. П.Шитова, д. 25 и по электронной почте: [cr-fks@mail.ru](mailto:cr-fks@mail.ru), телефон 8 (45833) 7-00-39.

*Нормативно-тестирующую часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) можно посмотреть на сайте <http://www.gto-normy.ru/>.*

**ЗАЯВЛЕНИЕ**  
**на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Наименование	Информация
Фамилия, Имя, Отчество	
Пол	
Дата рождения	
Ступень комплекса ГТО	
ID номер	
Место работы	
Телефон для связи	

Я, \_\_\_\_\_,  
 (ФИО)

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение мной тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- на обработку в Центре тестирования по адресу: Ярославская область, г. Тутаев, ул П.Шитова, д.25 моих персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:**

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле в своих интересах.

Дата: \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
*расшифровка*