**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о.директора МКУ «ОФКиС»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Ашихмина**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении городского Фестиваля комплекса ГТО**

**среди лиц среднего и старшего возраста**

1. **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

Городской Фестиваль проводится с целью популяризации комплекса ГТО и комплексного использования средств физической культуры в развитии активных способностей, двигательных навыков и укрепления здоровья среди лиц среднего и старшего возраста.

1. **СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится 28 августа 2014 года на стадионе «Восток». Регистрация участников с 9.00 часов. Начало проведения тестовых норм комплекса ГТО

в 10.30 часов.

1. **РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ФЕСТИВАЛЯ**

Общее руководство проведения Фестиваля осуществляет МКУ «Отдел физической культуры и спорта». Главный судья – Болтухина Наталья Геннадьевна.

1. **УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ**

К участию в городском Фестивале ГТО допускаются лица среднего и старшего возраста, соответствующие ступеням:

- мужчины и женщины 50-59 лет (бег на 2 км или на 3 км без учёта времени; подтягивание из виса на высокой перекладине или поднимание гири (мужчины); подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (женщины); поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу).;

- мужчины и женщины 60-69 лет (смешанное передвижение или скандинавская ходьба; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу);

- мужчины и женщины 70 лет и старше (смешанное передвижение или скандинавская ходьба; сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула; поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу);

Участники должны иметь личную подпись об ответственности за своё здоровье. Фестиваль носит личный характер. Каждый участник выступает во всех видах программы.

**V. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

Одежда и обувь участников – спортивная. Перед участием в тестировании участники

выполняют разминку самостоятельно. На всех видах тестирования обеспечиваются

необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Участник, выполнивший норматив комплекса награждается специальным сертификатом и .

памятным призом.

1. **ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Регистрация участников начинается в 9.00 часов на стадионе «Восток».

Телефоны для справок: 25165, 89139492425 (Болтухина Наталья Геннадьевна)

**9 ступень – Нормативы ГТО для женщин 50-59 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | |
| **50-54** | **55-59** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 17.00 | 19.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 8 | 6 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 15 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами до пола | |

**10 ступень – Нормативы ГТО для женщин 60-69 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** |
| **60-69** |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 3 |
| или скандинавская ходьба (км) | 3 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 6 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами голеностопные суставы |

**11 ступень – Нормативы ГТО для женщин 70 лет и старше**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** |
| **70 лет и старше** |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 2 |
| или скандинавская ходьба (км) | 2 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз) | 5 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 10 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами голеностопные суставы |

**9 ступень – Нормативы ГТО для мужчин 50-59 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | |
| **50-54** | **55-59** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.00 | 13.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 10 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25 | 20 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 25 | 20 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами до пола | |

 **10 ступень – Нормативы ГТО для мужчин 60-69 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** |
| **60-69** |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 4 |
| или скандинавская ходьба (км) | 4 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | 10 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 20 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами голеностопные суставы |

11 **ступень – Нормативы ГТО для мужчин 70 лет и старше**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** |
| **70 лет и старше** |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 3 |
| или скандинавская ходьба (км) | 3 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула (кол-во раз) | 8 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами голеностопные суставы |