

«Согласовано»

Начальник ОМВД России по
Рузскому городскому округу

№ 76

И.В. Евмененко

«Утверждаю»

Председатель комитета по
физической культуре и спорту
Рузского городского округа

М.Б. Паршков



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля по выполнению нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди сотрудников органов
внутренних дел Рузского городского округа 2018 года



1. Общие положения

Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения Фестиваля по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди сотрудников органов внутренних дел Рузского городского округа (далее – Фестиваль) в 2018 году.

Целями Фестиваля являются:

- привлечение сотрудников органов внутренних дел Рузского городского округа к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и поддержание уровня физической подготовленности;
- выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

2. Сроки и место проведения

Фестиваль состоится **12 апреля 2018 года**. Место проведения: г. Руза, ул. Северный м-он, д. 13 «с» (спортивный зал ОМВД Рузского округа). Начало в 16:00.

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляют Комитет по физической культуре и спорту Рузского городского округа Московской области (далее – Спорткомитет).

4. Участники, программа соревнований и определение победителей

К участию в Фестивале допускаются сотрудники органов внутренних дел Рузского городского округа.

Участники Фестиваля должны пройти регистрацию на официальном сайте Gto.ru и предоставить ID-номер в Спорткомитет.

Участники Фестиваля выполняют нормативы в спортивной форме.

В Фестивале принимают участие сотрудники, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

5. Программа Фестиваля

Фестиваль проходит по 5 возрастным категориям в соответствии со ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):
 VI ступень – 18-29 лет;
 VII ступень – 30-39 лет;
 VIII ступень – 40-49 лет;
 IX ступень – 50-59 лет.

VI ступень – 18-29 лет	
Мужчины	Женщины
Виды испытаний: <ul style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине; 2. Рывок гири 16 кг.; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4. Наклон вперед из положения стоя на скамье; 5. Челночный бег 3х10; 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.). 	Виды испытаний: <ul style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 2. Наклон вперед из положения стоя на скамье; 3. Челночный бег 3х10; 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).
VII ступень – 30-39 лет	
Мужчины	Женщины
Виды испытаний: <ul style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине; 2. Рывок гири 16 кг.; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4. Наклон вперед из положения стоя на скамье; 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.). 	Виды испытаний: <ul style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 2. Наклон вперед из положения стоя на скамье; 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).
VIII ступень – 40-49 лет	
Мужчины	Женщины
Виды испытаний: <ul style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине; 2. Рывок гири 16 кг.; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4. Наклон вперед из положения стоя на скамье; 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.). 	Виды испытаний: <ul style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 2. Наклон вперед из положения стоя на скамье; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).
IX ступень – 50-59 лет	
Мужчины	Женщины

<i>Виды испытаний:</i>	<i>Виды испытаний:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине; 2. Рывок гири 16 кг.; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4. Наклон вперед из положения стоя на скамье; 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 2. Наклон вперед из положения стоя на скамье; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).

6. Условия проведения

Подтягивание из виса на высокой перекладине: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Рывок гири 16 кг.: контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гири вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. В нижнем положении расстояние от пола до груди спортсмена должно составлять не более 5 см.

Наклон вперед из положения стоя на скамье: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Челночный бег 3x10: челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Тестируемые стартуют по два человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Max руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зчет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.): поднимание туловища из положения лежа на спине из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один

из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.
Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка».

7. Заявки

Предварительные заявки на участие в Фестивале направляются до **11 апреля 2018 года** на электронную почту Спорткомитета sportkom09@mail.ru согласно нижеуказанной формы:

№ п/п	Ф.И.О.	УИН (ID-номер)	Число, месяц и год рождения

Данное Положение является официальным вызовом на соревнование!