УТВЕРЖДАЮ:
И.о Мэра городского округа
МО «город Саянск»

_____ А.В. Ерыгин
«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МУ СШ Саянск

_____ Ж.Б. Евдокименко
«___» _____ 2023 г.

Положение
о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди людей пенсионного возраста г. Саянска, посвященном 100-летию со дня образования Иркутской областной физкультурно-спортивной организации

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для людей пенсионного возраста г. Саянска, посвященный 100-летию со дня образования Иркутской областной физкультурно-спортивной организации (далее - Фестиваль) проводится в целях популяризации ВФСК «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р

Задачами Фестиваля являются:

- вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваля проводится – **27 и 28 апреля 2023 г.**, на спортивных площадках в соответствии Перечнем спортивных площадок и объектов тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта на территории городского округа муниципального образования «город Саянск», утвержденным Постановлением администрации городского округа муниципального образования «город Саянск» от 29.12.2015 г. № 110-37-1293-15

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация и проведение Фестиваля возлагается на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, при муниципальном учреждении «Спортивная школа города Саянска».

Главный судья: Мельниченко Яна Радиевна (тел. 89501417438)

Главный секретарь. Шкаленкова Юлия Юрьевна (тел. 89149133121)

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале приглашаются женщины в возрасте от 55 лет и старше, и мужчины в возрасте 60 лет и старше, независимо от наличия знака отличия ГТО.

Возраст участников определяется на 27 апреля 2023 г., согласно возрастным ступеням (утверждены Постановлением Правительства РФ от 17 января 2023 г. о внесении изменений в Положение о ВФСК ГТО):

XV ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно) – женщины
XVI ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно) – мужчины/женщины
XVII ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно) – мужчины/женщины
XVIII ступень (возрастная группа 70 лет и старше) - мужчины/женщины

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) указаны в Приложении 3, 4,5 и 6.

Все участники должны быть зарегистрированы на сайте ГТО и иметь уникальный идентификационный номер (сокращенно - УИН или ID-номер), состоящий из 11 цифр. Подробности регистрации указаны на официальном сайте ГТО https://user.gto.ru/user/register, а также в памятке (Приложение 2).

К участию в Фестивале допускаются лица, имеющие справку, допуск врача к занятиям физической культурой, массовым спортом, выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

К участию в фестивале не допускаются:

-участники, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, согласованных с главным судьей Фестиваля);

- участники, не имеющие УИН ВФСК ГТО;
- участники, не имеющие медицинского допуска для участия в Фестивале;
- участники, не имеющие спортивной формы и спортивной обуви;
- женщины моложе 55 лет, мужчины моложе 60 лет.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Дата, место и время проведения	Виды испытаний (тестов)	Участники
27 апреля 2023 г. 10:00 Спортивный комплекс «Городской стадион» Открытие Фестиваля	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	Женщины 15 ступени, Мужчины и женщины 16, 17, 18 ступени
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	Женщины 15 ступени, Мужчины и женщины 16, 17, 18 ступени
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Женщины 15 ступени
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	Мужчины и женщины 16, 17 ступени
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)	Мужчины и женщины 18 ступени
	Бег на 1000 м (мин, с)	Женщины 15 ступени
	Смешанное передвижение на 1 000 м	Мужчины и женщины 16, 17, 18 ступени
28 апреля 2023 г. 10:00 Плавательный бассейн «Дельфин»	Плавание 50 м (мин, с)	Женщины 15 ступени
	Плавание 25 м (мин, с)	Мужчины и женщины 16, 17, 18 ступени
	Мастер-класс от инструкторов фитнес клуба MxFit	***Все участники фестиваля***
	Награждение, вручение знаков отличия	

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО.

Для посещения бассейна участникам необходимо иметь: Шапочка, резиновые тапочки, купальный костюм (трусы), полотенце, мочалка, мыло, пакет под сменную обувь.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство сред участников определяется для каждой ступени комплекса ГТО среди женщин и мужчин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах

первого дня программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице, утвержденной приказом Минспорта России.

В случае равенства сумм очков у двух и более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в испытании – Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Лучшие участники личного первенства среди мужчин и женщин (занявшие I, II, III место в своей возрастной ступени) награждаются медалями и грамотами.

Участникам не занявшие в призовые места своей возрастной ступени, вручаются дипломы участника Фестиваля, сувенирная продукция с символикой комплекса ГТО.

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии соответствующих Центров тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение Фестиваля осуществляется за счёт средств бюджета Муниципального учреждения «Спортивная школа города Саянска».

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

В связи с эпидемиологической обстановкой участникам Фестиваля необходимо руководствоваться и выполнять действующие на дату проведения рекомендации Роспотребнадзора по противодействию распространении новой вирусной инфекции COVID-19 в соответствии с Регламентом по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144 Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях)».

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявка на участие в Фестивале (Приложение 1) подаются **не позднее 24 апреля 2023 г.** на адрес электронной почты gto.sayansk@bk.ru или на бумажном носителе по адресу г. Саянск, м-н Олимпийский д. 24, здание «Мегаполис-спорт» 2 этаж, методический кабинет (пн-пт с 8.00 до 17.00, перерыв 12.00-13.00).

Оригинал заявки, заверенный врачом, подается главному судье в первый день Фестиваля.

Обратите внимание:

Заявка заполняется разборчивым почерком или подается в печатном виде

Фамилия, имя, отчество указывается без сокращений, как в паспорте

Дата рождения участника указывается полностью (день, месяц, год)
УИН указывается в формате 00-00-000000.
Наличие фотографии в личном кабинете участника ОБЯЗАТЕЛЬНО.

По вопросам участия, регистрации на сайте, добавления фотографии, выяснения УИНа обращаться к специалисту Центра Тестирования ГТО Шкаленковой Юлии Юрьевне тел . 5-48-82, 89149133121 (Viber).

Приложение 1

ЗАЯВКА
на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди людей пенсионного возраста г. Саянска, посвященном 100-летию со дня образования Иркутской областной физкультурно-спортивной организации

_____
наименование организации, команды

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Ступень	Дата рождения (д.м.г.)	ID номер в АИС ГТО	Виза врача

Допущено к участию _____ человек.
(прописью)

Врач _____ _____ _____ _____
Фамилия, имя, отчество *подпись* *дата, М.П.*

Руководитель делегации _____ _____
Фамилия, имя, отчество *подпись*

Контактный телефон,
E-mail: _____

Приложение 2

Памятка для регистрации на сайте www.gto.ru

Если Вы уже зарегистрированы или ранее принимали участие в сдаче нормативов комплекса ГТО, то *повторная регистрация не нужна.*

Если Вы не помните пароль от личного кабинета, но знаете электронную почту, то необходимо нажать на кнопку «Войти в личный кабинет» на сайте gto.ru далее нажать кнопку «забыл пароль», необходимо указать «Адрес электронной почты» и «Код с картинки». На электронную почту придет сообщение, и Вы можете поменять пароль, кликнув на ссылку или скопировав и вставив её в браузер.

Если Вы не помните логин (адрес электронной почты) от личного кабинета необходимо обратиться в Центр тестирования для восстановления доступа.

Если не помните, не знаете УИН необходимо обратиться в Центр тестирования.

- Для начала регистрации зайдите на сайт в раздел ***«регистрация»***
- Введите адрес электронной почты (на один адрес можно зарегистрировать только одного человека).
- Войти в электронный почтовый ящик (на него вышлют письмо)
- Скопировать код из письма и вставить в появившееся на сайте ГТО окно.

Заполните необходимые поля:

- ***Фамилия/Имя/Отчество*** (как в документах)
- ***Пол/Дата рождения*** (вначале выбираете год, затем месяц, число)
- ***Населённый пункт проживания*** (регион, город, микрорайон, дом, квартира)
- ***E-mail/Мобильный телефон*** (телефон указывается в формате +7…)

Придумать Пароль для входа в личный кабинет на сайте ГТО (запишите адрес электронной почты и пароль, указанный при регистрации, чтобы не забыть)

- ***«Я не робот»*** (поставить галочку в поле)
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО загрузите своё фото** (любительское, как на документы). При отсутствии фото или его ненадлежащего качества личность не будет подтверждена и результаты выполнения нормативов не будут загружены в систему.
- **Укажите контактные данные** (фио, кем приходится, телефон в формате +7…)

После регистрации на сайте **www.gto.ru** необходимо войти в личный кабинет нажать на ***«редактировать профиль»*** и заполнить вкладки **«ЗАНЯТОСТЬ»** (указать род деятельности, образовательное учреждение), **«СПОРТ»** (заполнить три предпочтительных вида спорта).

В личном кабинете будет указана возрастная ступень, УИН (уникальный идентификационный номер 00-00-0000000).

В разделе **«НОРМАТИВЫ»** указаны обязательные нормативы и нормативы по выбору, а также количество нормативов, необходимых для получения знака ГТО.

Приложение 3

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Пятнадцатая ступень (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин. с)	8:37	7:05	6:05	9:12	8:05	7:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин. с)	14:20	12:40	11:40	20:30	18:40	15:30	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин. с)	28:40	26:40	24:40	32:45	30:30	28:30	
	Бег на лыжах на 2 км (мин. с)	-		-	27:30	25:40	23:10	
	Бег на лыжах на 5 км (мин. с)	51:00	45:10	36:40				
	Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин. с)	-	-	-	21:35	19:40	16:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин. с)	24:30	21:40	18:40	-	-	-	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	6	13	2	6	10	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	9	19	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	19	2	5	8	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-2	0	+5	+1	−3	−8	Гибкость
	Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно-силовые возможности
	Плавание на 50 м (мин. с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	
5.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	Прикладные навыки
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	[illegible]	5	7	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Приложение 4

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Шестнадцатая ступень (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
	Обязательные испытания (тесты)							
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	10:50	9:11	6:45	11:30	9:55	8.00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20:30	17:40	13:40	23:35	20:40	17:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29:30	27:40	25:40	33:40	31:40	29:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	32:40	27:40	24:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31:40	28:20	24:10	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	15	2	6	8	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	0	+2	+6	Гибкость
	Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	13	22	4	9	14	Скоростно-силовые возможности
	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:36	2:25	3:05	2:40	2:25	
5	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	34:40	29:40	25:40	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33:40	29:40	25:40	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Приложение 5

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Семнадцатая ступень (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с)	11:55	10:14	8:45	11:30	10:27	9:00	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с)	22:35	19:40	16:10	25:40	22:40	19:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин. с)	31:40	29:40	27:40	35:40	33:40	31:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин. с)		-	-	34:00	29:40	26:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин. с)	33:30	30:00	22:00	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	7	12	2	6	8	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-9	-6	-4	-5	-1	+2	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	9	16	3	5	11	Скоростно-силовые возможности
	Плавание на 25 м (мин. с)	3:05	2:40	2:30	3:10	2:45	2:30	Прикладные навыки
5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин. с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин. с)	35:00	31:00	25:10	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5

Приложение 6

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Восемнадцатая ступень (возрастная группа 70 лет и старше)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
	Обязательные испытания (тесты)							
1	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16:30	13:35	11:05	18:25	15:25	12:40	Выносливость
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24:30	21:40	19:40	26:00	23:40	21:40	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	35:40	31:40	29:00	37:05	33:40	32:40	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	35:00	30:40	27:40	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	40:00	35:40	27:40	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	1	5	8	1	4	6	Сила
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-10	-8	-6	-6	-4	0	Гибкость
	Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3	7	15	1	5	9	Скоростно-силовые возможности
5	Плавание на 25 м (мин, с)	3:15	2:45	2:35	3:20	2:50	2:35	Прикладные навыки
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	-	-	-	36:45	31:40	29:05	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39:45	34:40	28:40	-	-	-	

Участники тестирования	Мужчины			Женщины		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5