



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ «УСКиМП»

МО «Город Мирный»

А.Н. Степанова

2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля по выполнению видов испытания (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО») среди населения города Мирного, посвященного празднованию Дня города Мирного и алмазодобывающей промышленности

1. Цели и задачи

- Привлечение жителей города Мирного к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности населения города Мирного;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Пропаганда и популяризация ВФСК «ГТО»;
- Тестирования по выполнению видов испытания (тестов) ВФСК «ГТО».

2. Руководство проведения

Общее руководство по проведению тестирования по выполнению видов испытания ВФСК «ГТО» (далее – тестирование) осуществляется отделом спорта, культуры и молодёжной политики МАУ «Управление спорта, культуры и молодёжной политики» МО «Город Мирный».

Непосредственное проведение тестирований возлагается на судей рабочей комиссии по тестированию ВФСК «ГТО» в МО «Город Мирный».

3. Время, место проведения и программа

Тестирование проводится 16 июля 2022 года на спортивных площадках городского парка культуры и отдыха. Начало выполнения тестирований в 10:00 часов. Начало регистрации в 09:00 часов.

Виды тестирований:

- Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 2000м, 3000м;
- Челночный бег 3 x 10;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
- Рывок гири 16 кг;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическую скамью;
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастическую скамью;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание туловища из положения лёжа (1 м.).

4. Требование к участникам и условия их допуска

В тестирование принимает участие население города Мирного от 6 лет и старше, имеющее допуск врача, зарегистрированное и получившее личный УИН (уникальный идентификационный номер) на официальном сайте ГТО.

Тестирования видов испытания ВФСК «ГТО» проводится в соответствии с порядком организации и проведения тестирования групп населения, с утвержденными Министерством спорта Российской Федерации государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения в рамках ВФСК «ГТО».

Участник должен иметь при себе:

- допуск врача (справку от терапевта о допуске к занятиям физической культурой или коллективную заявку, заверенную врачом);
- УИН (универсальный идентификационный номер), полученный при регистрации на официальном сайте ГТО (www.gto.ru);
- документ, удостоверяющий личность

5. Правила выполнения

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», соответствующие вашей ступени (возрастной группе) на знак отличия, расположены на сайте [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru) в разделе «Нормативы».

Правила выполнения испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» расположены на сайте <https://www.gto.ru/>, в разделе «Как выполнять».

6. Финансовые расходы

Расходы по проведению и организации тестирования осуществляются за счет средств МАУ «УСКИМП» МО «Город Мирный».

7. Заявки

Предварительные заявки на участие подаются до **18:00 часов 15 июля 2022 года**, на **WhatsApp по номеру телефона 8-914-266-87-07** или по эл. почте ofkis-mirny@mail.ru, указать: фамилию, имя, дату рождения, телефон и УИН (универсальный идентификационный номер).

Например: ГТО, Иванов Иван, 01.01.1985 г.р., тел. - 8-900-000-00-00, УИН-20-14-

8. Справки

По вопросам, связанным с организацией и проведением, обращаться по телефонам: 8-914-266-87-07 (Кригер Александра Сергеевна) или 4-62-25 – отдел спорта, культуры и молодежной политики МАУ «УСКИМП» МО «Город Мирный».