



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «УСКИМП»
МО «Город Мирный»

А.Н. Степанова

» _____ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении тестирования по выполнению видов испытания (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО») среди населения города Мирного

1. Цели проведения

- Пропаганда и популяризация ВФСК «ГТО»;
- Тестирования по выполнению видов испытания (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения города Мирного;
- Пропаганда физической культуры и спорта среди населения города Мирного;
- Пропаганда здорового образа жизни.

2. Организация и руководство проведения

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

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

3. Дата и место проведения

Тестирование проводится **05 декабря 2020 года** на лыжной базе «Заречная» МАУ «УСКИМП» МО «Город Мирный», по адресу: мкр. «Заречный», ул. Куницына 18 б.

После окончания приема заявок участникам по отдельности будет назначено время тестирования.

Виды тестирований:

- 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 гимнастической скамье;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание туловища из положения лёжа (1 м).

4. Заявки

Предварительные заявки на участие подаются до **18:00 часов 03 декабря 2020 года** на **WhatsApp по номеру телефона 8-913-786-16-40** или по эл. почте (адрес электронной почты: ofkis-mirny@mail.ru), указать: вид тестирования, фамилию, имя, возраст, телефон и УИН (универсальный идентификационный номер).

Например: ГТО ОФП, Иванов Иван, 30 лет, тел. - 8-900-000-00-00, УИН-20-14-

5. Требование к участникам и условия их допуска

В тестировании принимает участие население города Мирного.

Участник:

- должен иметь при себе допуск врача (справку от терапевта о допуске к занятиям физической культурой),

- зарегистрироваться и получить УИН (универсальный идентификационный номер) на официальном сайте ГТО (www.gto.ru),

- должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность.

В целях соблюдения рекомендаций, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 4 июня 2020 года (МР 3.1/2.1.0192-20), по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях) участник ВФСК «ГТО» **должен иметь при себе средства индивидуальной защиты (СИЗ) – медицинскую МАСКУ!**

Тестирование проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 12.02.2019 №90.

6. Правила выполнения

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

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

7. Финансовые расходы

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

8. Справки

По вопросам, связанным с организацией и проведением, обращаться по телефонам: 8-913-786-16-40 (Давыденко Екатерина) или 4-62-25 – отдел по физической культуре и спорту МАУ «УСКИМП» МО «Город Мирный».