

## **Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди участников IV-XI ступеней (18 лет и старше) стартовал в Сочи**

С 1 февраля 2017 года в Сочи стартовал Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди участников IV-XI

ступеней (18 лет и старше). Продлится он до 31 марта. В период Фестиваля организации города Сочи, сформировав команду (любое количество человек), смогут прийти и попробовать сдать нормативы ВФСК «ГТО», согласно своей возрастной ступени. И в случае сдачи всех необходимых нормативов на отлично получить почетный золотой значок.

До 28 февраля принимаются заявки. С марта начинается формирование графика для приема нормативов ВФСК «ГТО». Торопитесь!

Обязательным условием прохождения тестирования является регистрация на официальном сайте ВФСК «ГТО» ( <http://www.gto.ru> ), где при регистрации будет присвоен уникальный идентификационный номер. Обязательным условием допуска на Фестиваль является медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО

, которое выдается в поликлинике у терапевта или в Физдиспансере. Дальше приносите или присылаете Коллективную заявку, после чего Вам будет назначено время сдачи нормативов.

Итак, если Вы решили испытать свои силы, срочно регистрируйтесь (процедура займет 5-10 минут), заполняйте заявку и приходите или приезжайте по адресу Курортный проспект, 53, кабинет, 9, звоните по телефону **262-26-90** или пишите [gtosochi @ mail . ru](mailto:gtosochi@mail.ru)

Для участия в Фестивале представители от организации сдают в приемную комиссию следующие документы:

- коллективную заявку по форме согласно приложению № 1, заверенную руководителем организации и врачом;

- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО на участников, не имеющих допуск врача в коллективные заявки от организации;

- копию паспорта гражданина РФ на каждого участника, согласно заявки, для проверки правильности заполнения персональных данных, указанных при регистрации на портале комплекса ГТО.

Программа фестиваля

Программа Фестиваля для участников в возрасте 18-29 лет (VI ступени):

- на золотой знак – 8 испытаний;

- на серебряный знак – 7 испытаний;

- на бронзовый знак – 6 испытаний.

**Виды испытания (тесты)**

<b>Обязательные</b>
---------------------

1.

Бег на 100 м (с)

2.

Бег на 3 км (мин, с) – мужчины, бег на 2 км (мин, с) – женщины

3.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание в коленях – женщины

4.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)

**По выбору**

5.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - женщины

6.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

7.

Кросс на 5 км по пересеченной местности – мужчины,

кросс на 3 км по пересеченной местности – женщины

8.

Плавание на 50 м (мин, с)

9.

Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия (очки)

Программа Фестиваля для участников в возрасте 30-39 лет (VII ступени):

- на золотой знак – 7 испытаний;

- на серебряный знак – 7 испытаний;

- на бронзовый знак – 6 испытаний.

### Виды испытания (тесты)

#### Обязательные

1.

Бег на 3 км (мин, с) – мужчины, бег на 2 км (мин, с) – женщины

2.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгиба

3.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня ск

**По выбору**

4.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

5.

Кросс на 5 км по пересеченной местности – мужчины,

кросс на 3 км по пересеченной местности– женщины

6.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – женщины

7.

Плавание на 50 м (мин, с)

8.

Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия (очки)

Программа Фестиваля для участников в возрасте 40-49 лет (VIII ступени):

- на золотой знак – 6 испытаний;

- на серебряный знак – 5 испытаний;

- на бронзовый знак – 5 испытаний.

**Виды испытания (тесты)**

**Обязательные**

1.

Бег на 2 км (мин, с)

2.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгиба

3.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

По выбору

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

5.

Кросс по пересеченной местности на 2 км – женщины,  
кросс по пересеченной местности на 3 км - мужчины



6.

Плавание на 50 м (мин, с)

7.

Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия (очки)

Программа Фестиваля для участников в возрасте 50-59 лет (IX ступени):

- на золотой знак – 6 испытаний;

- на серебряный знак – 5 испытаний;

- на бронзовый знак – 5 испытаний.

### Виды испытания (тесты)

**Обязательные**

1.

Бег на 2 км (мин, с)

2.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины, сгибание и разгибание

3.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

По выбору

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - женщины

5.

Кросс по пересеченной местности на 2 км – женщины,

кросс по пересеченной местности на 3 км - мужчины

6.

Плавание на 50 м (мин, с)

7.

Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия (очки)

Программа Фестиваля для участников в возрасте 60-69 лет (X ступени):

- на золотой знак – 5 испытаний;

- на серебряный знак – 4 испытаний;

- на бронзовый знак – 4 испытаний.

**Виды испытания (тесты)**

Обязательные

1.

Смешанное передвижение на 2 км

2.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)

3.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

**По выбору**

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

5.

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км – мужчины,

смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км - женщины

6.

Плавание на 25 м (мин, с)

□

Программа Фестиваля для участников в возрасте 70 лет и старше  
(XI ступени):

- на золотой знак – 5 испытаний;

- на серебряный знак – 4 испытаний;

- на бронзовый знак – 4 испытаний.

**Виды испытания (тесты)**

**Обязательные**

1.

Смешанное передвижение на 2 км

2.

Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)

3.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

**По выбору**

4.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

5.

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км – мужчины,

смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км - женщины

6.

Плавание: преодолеть дистанцию 25 м

□

ЗАЯВКА

на участие в Зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди участников VI-XI возрастных

ступеней (18 лет и старше)

---

(наименование организации)

Место участия команды в Фестивале:

---

—

(указать внутригородской район города Сочи: Центральный, Хостинский, Адлерский, Лазаревский)



Дата рождения (д.м.г.)

УИН ( id ) номер в АИС ГТО

Виза врача

допущен .

(подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований)

1.

1.

1.

1.

1.

1.



МП

(подпись,  Ф.И.О.)

**Ф.И.О. руководителя делегации (полностью)**

---

**Контактный телефон, E-mail:**

---