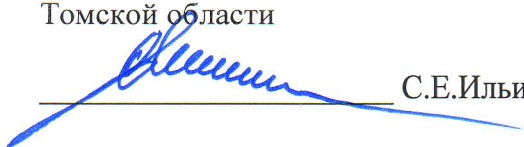


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Губернатора

по внутренней политике - председатель Совета
по внедрению и реализации ВФСК ГТО
Томской области


С.Е.Ильиных

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди представителей системы исполнительных органов
государственной власти Томской области и Законодательной Думы Томской области
2018 года**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди представителей системы исполнительных органов государственной власти Томской области и Законодательной Думы Томской области 2018 года (далее – Мероприятие) проводится в соответствии с п.42 плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р, а также Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Томской области на 2018г., утвержденным распоряжением Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области (далее – Департамент) от 27.12.2017 № 76-р-ск.

1.2. Целью проведения Мероприятия является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

1.3. Задачами Мероприятия являются:

- популяризация комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов комплекса ГТО.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. Общее руководство организацией и проведением Мероприятия осуществляет Департамент.

2.2. Организация и проведение Мероприятия возлагается на региональный центр тестирования по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – региональный центр тестирования ГТО) при ОГАУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Томской области» в рамках государственного задания.

2.3. Непосредственное проведение Мероприятия осуществляется организационным комитетом и главной судейской коллегией (далее – ГСК).

2.4. Состав ГСК и судейских бригад формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта (спортивным дисциплинам), входящим в комплекс ГТО, и прошедших курсы повышения квалификации по подготовке спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО.

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

3.1. Мероприятие проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, а также временной площадке, расположенной на стадионе НИ ТПУ, специально

подготовленной для проведения физкультурного мероприятия, не имеющей мест, определенных организаторами соревнований, для группового размещения зрителей.

3.2. Мероприятие проводится при наличии медицинского персонала для оказания, в случае необходимости, первичной медико-санитарной помощи в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134Н «О порядке 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».

3.3. Участие в Мероприятии осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника Мероприятия.

3.4. Страхование жизни и здоровья от несчастных случаев осуществляется за счёт участников Мероприятия и иных источников, не запрещённых российским законодательством.

4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Сроки проведения: август – декабрь 2018 г.

4.2. Место проведения: г.Томск.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. К участию в Мероприятии допускаются:

- лица, замещающие государственные должности Томской области;
- государственные гражданские служащие Томской области;
- работники Администрации Томской области и иных исполнительных органов государственной власти Томской области, замещающие должности, не являющиеся должностями государственной гражданской службы Томской области;
- депутаты, должностные лица и работники аппарата Законодательной Думы Томской области (далее – участники), прошедшие регистрацию на официальном сайте комплекса ГТО - www.gto.ru (Приложение № 1) и относящиеся к следующим возрастным ступеням:

VI ступень – 18-29 лет;

VII ступень – 30-39 лет;

VIII ступень – 40-49 лет;

IX ступень – 50-59 лет;

X ступень – 60-69 лет;

XI ступень – 70 лет и старше.

5.2. Возраст участников в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения Мероприятия.

5.3. К участию в Мероприятии допускаются участники при наличии допуска врача (допускаются коллективные медицинские заявки) и заявки от организации.

6. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

6.1. Мероприятие предусматривает выполнение участниками испытаний (тестов) (обязательных и по выбору), относящихся к соответствующим ступеням комплекса ГТО (Приложение № 2)

Примерная программа Мероприятия*

25 августа 2018 года

Регистрация участников с 9⁰⁰

* в программе возможны изменения

10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰		
Плавание 25 м, 50 м	VI-XI ступени	г.Томск, ул.Энтузиастов, д.31 ЦВВС «Звёздный»
15 сентября 2018 года		
Регистрация участников с 9 ⁰⁰		
10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰		
Бег на 30м., 60м.	VI, VII ступень	г.Томск, ул.19 Гвардейской дивизии, д.13, ст. «Политехник»,
Бег на 100 м.	VI ступень	
Метание спортивного снаряда	VI, VII ступень	
Прыжок в длину с разбега	VI ступень	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	VI-VII ступени	
Сгибание и разгибание рук	VI-XI ступени	
	VI-XI ступени (женщины), X-XI (мужчины)	
Кросс на 5км	VI, VII ступень (мужчины)	
Кросс на 3км	VIII, IX ступени (мужчины) VI, VII ступень (женщины)	
Кросс на 2км	VIII, IX ступени (женщины)	
Смешанное передвижение 2км	X, XI ступени (женщины)	
Смешанное передвижение 3км	X, XI ступени (мужчины)	
20 октября 2018 года		
Регистрация участников с 9 ⁰⁰		
10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰		
Бег на 30м., 60м.	VI, VII ступень	г.Томск, ул. Высоцкого, д.7, стр.6, ЗЛМ «Гармония»
Бег на 100 м.	VI ступень	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	VI-IX ступени (мужчины)	
Подтягивание из виса лежа низкой перекладине 90см.	VI-VIII ступени (женщины) VII- IX (мужчины)	
Сгибание и разгибание рук	VI-XI ступени	
	VI-XI ступени (женщины, мужчины)	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	VI-XI ступени	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	VI-VII ступени	
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	VI-XI ступени	
Бег 2000м.	VI-VII женщины VIII-IX мужчины	
Бег 3000м.	VI-VII мужчины	
Стрельба из электронного оружия	VI-IX ступени	

10 ноября 2018г.		
Регистрация участников с 9 ⁰⁰		
10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰		
Плавание 25 м, 50 м	VI-XI ступени	г.Томск, ул.Энтузиастов, д.31 ЦВВС «Звёздный»
8 декабря 2018 года		
Регистрация участников с 9 ⁰⁰		
10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰		
Стрельба из электронного оружия	VI-IX ступени	Томск, ул. Высоцкого, д.7, стр.6, (цоколь)
Бег на лыжах 5км.	VI-IX ступени (мужчины)	г.Томск, ул.Высоцкого, д.7, с/к «Кедр»
Бег на лыжах 3км.	VI-VII ступени (женщины) X, XI ступени (мужчины)	
Бег на лыжах 2км.	VIII-XI ступени (женщины)	
22 декабря 2018 года		
Регистрация участников с 9 ⁰⁰		
10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰		
Бег на лыжах 5км.	VI-IX ступени (мужчины)	г.Томск, ул.Высоцкого, д.7, с/к «Кедр»
Бег на лыжах 3км.	VI-VII ступени (женщины) X, XI ступени (мужчины)	
Бег на лыжах 2км.	VIII-XI ступени (женщины)	

6.2. Условия проведения испытаний (тестов)

Тестирование проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные Министром спорта РФ от 01.02.2018 года.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: 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.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Участники, выполняют подтягивание на высокой перекладине и сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу с использованием контактной платформы с лимитом времени 4 мин.

Стрельба из электронного оружия

Пулевая стрельба производится из электронного оружия.

В качестве оружия разрешено применять пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка).

Количество выстрелов - 3 пробных и 5 зачетных. Мишеней – 1 пробная и 1 зачетная. Стрельба производится из положения сидя с опорой локтей о стол на дистанцию 10 по мишени № 8. Время выполнения упражнения – до 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Участники Мероприятия обеспечиваются оружием организаторами соревнований, корректировка стрельбы разрешена.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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 (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Плавание на 25, 50 м

Плавание проводится в бассейне. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем

наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Метание спортивного снаряда

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Бег 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Бег 2, 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение 2, 3 км

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

7.1. Региональный центр тестирования ГТО осуществляет обработку результатов, формирование сводных протоколов, а также загрузку протоколов в автоматизированную информационную систему ГТО.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1. Участники, выполнившие по итогам Мероприятия нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на знаки отличия, согласно приказу Министерства спорта РФ от 14 января 2014 № 16 «Об утверждении порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), награждаются знаками, соответствующими уровню выполнения достоинства, и удостоверениями к ним в торжественной обстановке.

8.2. О дате и месте награждения будет сообщено дополнительно.

9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

9.1. Финансовое обеспечение по организации и проведению Мероприятия: оплата работы судей и врача, оплата услуг спортивных сооружений, полиграфической продукции, приобретение спортивного инвентаря осуществляется Департаментом по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области.

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

10.1. До 10 августа 2018 года структурным подразделениям Администрации Томской области, иным исполнительным органам государственной власти Томской области, Законодательной Думе Томской области необходимо в электронном виде представить предварительную (количественную) заявку на участие в Мероприятии по форме согласно Приложению № 3 на адрес электронной почты Регионального центра тестирования ГТО: cspto70@yandex.ru;

10.2. Комиссия по допуску участников происходит в день проведения Мероприятия.

10.3. Участникам необходимо предъявить в комиссию по допуску:

- паспорт, или документ удостоверяющий личность;
- оригинал договора, либо коллективный договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;
- медицинский допуск к занятию физической культурой и спортом;
- уникальный идентификационный номер, полученный после регистрации на сайте www.gto.ru.

Дополнительная информация по тел.: (3822) 46-96-91

Сальников Юрий Владимирович

**Краткая инструкция по регистрации участника на официальном сайте
ВФСК ГТО: www.gto.ru**

1 шаг: заходим на сайт www.gto.ru , в правом верхнем углу нажимаем на кнопку

2 шаг: заполняем поля:

Нажимаем на кнопку

Для продолжения регистрации, скопируйте код, который пришел Вам на указанный электронный адрес и вставьте его в поле.

3 шаг: заполняем анкету для регистрации участника комплекса ГТО

- укажите контактное лицо, с кем могут связаться, если не смогут связаться с Вами
- персональные предпочтения
- согласие на обработку персональных данных

4 шаг: Поставить галочку, что ознакомлен с пользовательским соглашением и Положением об обработке и защите персональных данных.

Для завершения регистрации нужно нажать кнопку

Важно! При регистрации не допускаются ошибки! Обращаем внимание на необходимость проверки персональных данных, указанных при регистрации, на предмет опечаток и грамматических ошибок. При выявлении указанных фактов участник должен лично обратиться в муниципальный центр тестирования с документом, удостоверяющим личность.

ПРИ РЕГИСТРАЦИИ ПРИСВАИВАЕТСЯ
ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ НОМЕР (ID) УЧАСТНИКА

Перечень испытаний (тестов) государственных требований ВФСК ГТО

VI СТУПЕНЬ (МУЖЧИНЫ)

№ п/п	Испытания	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
6.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
8.	Бег на лыжах на 5км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
9.	Плавание 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
10.	Стрельба из положения сидя опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

VI СТУПЕНЬ (ЖЕНЩИНЫ)

№ п/п	Испытания	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	32	35	43	24	29	37
7.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
8.	Бег на лыжах на 3км (мин, с)	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
9.	Плавание 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
10.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол дистанция - 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		7	8	9	7	8	9

VII СТУПЕНЬ (МУЖЧИНЫ)

№ п/п	Испытания	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах на 5км (мин, с)	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
9.	Плавание 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
10.	Стрельба из положения сидя опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

VII СТУПЕНЬ (ЖЕНЩИНЫ)

№ п/п	Испытания	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3км (мин, с)	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
9.	Плавание 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол дистанция - 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

VIII СТУПЕНЬ (МУЖЧИНЫ)

№ п/п	Испытания	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6.	Бег на лыжах на 5км (мин, с)	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	31.00
7.	Плавание 50 м (мин, с)	1.20	1.10	1.00	1.25	1.15	1.05
8.	Стрельба из положения сидя опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	7	5	5	7

VIII СТУПЕНЬ (ЖЕНЩИНЫ)

№	Испытания	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	3	5	10	3	5	9
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
7.	Плавание 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол дистанция - 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	7	5	5	7

IX СТУПЕНЬ (МУЖЧИНЫ)

№	Испытания	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000м (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-1	+1	+7	-2	0	+5
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	Бег на лыжах на 5км (мин, с)	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	37.00
7.	Плавание 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	Стрельба из положения сидя опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	7	5	5	7

IX СТУПЕНЬ (ЖЕНЩИНЫ)

№	Испытания	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000м (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3км (мин, с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
7.	Плавание 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол дистанция - 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	7	5	5	7

X СТУПЕНЬ (МУЖЧИНЫ)

№	Испытания	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000м (мин, с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3км (мин, с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз)	9	12	21	6	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3км (мин, с)	31.00	28.50	21.40	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		4	4	5	4	4	5

X СТУПЕНЬ (ЖЕНЩИНЫ)

№	Испытания	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000м (мин, с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	5	7	13	4	6	11
5.	Передвижение на лыжах на 3км (мин, с)	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
6.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		4	4	5	4	4	5

ХІ СТУПЕНЬ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)

№	Испытания	Нормативы					
		Мужчины от 70 и старше			Женщины от 70 и старше		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000м (мин, с)	24.00	22.00	19.00	28.00	26.00	22.00
	или скандинавская ходьба на 3км (мин, с)	33.00	32.00	30.00	37.00	36.00	33.00
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре о сиденье стула (раз)	2	5	8	2	4	6
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1мин)	4	6	14	2	4	8
5.	Передвижение на лыжах на 2км (мин, с)	-	-	-	35.00	31.00	28.00
	Передвижение на лыжах на 3км (мин, с)	39.00	34.00	28.00	-	-	
6.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		4	4	5	4	4	5

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ (КОЛИЧЕСТВЕННАЯ) ЗАЯВКА
на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди представителей системы исполнительных органов
государственной власти Томской области и Законодательной Думы Томской области
2018 года

от _____
название органа государственной власти (структурного подразделения)

Испытание (тест) ГТО	Количество участников (чел.) по датам тестирования					
	25.08.18	15.09.18	20.10.18	10.11.18	08.12.18	22.12.18
Тест 1 ...						
Тест 2 ...						
Тест n ...						

Координатор
от органа государственной власти
(структурного подразделения)

_____ Ф.И.О.
подпись

Контактная информация
координатора