

«Утверждаю»  
Директор ГБУ  
«ЦФКиС ЗАО г.Москвы»  
Москомспорта  
В.М. Цеханович  
2018 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

об организации и проведении спортивного мероприятия по выполнению нормативов комплекса ГТО (бег на лыжах, передвижение на лыжах)

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса проводятся в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы на 2019 год (реестровый № 31077), утвержденным Распоряжением Департамента спорта города Москвы (распоряжение от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_).

Мероприятие по выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» проводится в целях:

- популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- формирования потребностей в занятиях физической культуры и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом.

### 2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится 12 января 2019 г., по адресу: Лыжная трасса Парк «Олимпийская деревня», Мичуринский проспект, пересечение с ул. Лобачевского, д. 89.

Начало мероприятия в 11:00.

Место проведения мероприятия по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствует всем техническим требованиям.

Место, дата и программа мероприятия может быть изменена по решению организаторов мероприятия.

### 3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением мероприятия по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» осуществляет ГБУ «ЦФКиС ЗАО г.Москвы» Москомспорта.

Ответственный за организацию и проведение мероприятия Москаленко А.А.

Главный судья мероприятия по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - Москаленко А.А.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К мероприятию по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» допускаются лица в следующих возрастных группах:

- I ступень (возрастная группа 6-8 лет);
- II ступень (возрастная группа 9-10 лет);
- III ступень (возрастная группа 11-12 лет);
- IV ступень (возрастная группа 13-15 лет);
- V ступень (возрастная группа 16-17 лет);
- VI ступень (возрастная группа 18-29 лет);
- VII ступень (возрастная группа 30-39 лет);
- VIII ступень (возрастная группа 40-49 лет);
- IX ступень (возрастная группа 50-59 лет);
- X ступень (возрастная группа 60-69 лет);
- XI ступень (возрастная группа 70 и старше)

- Условиями допуска участника к выполнению являются:
- наличие документа, удостоверяющего личность;
  - наличие медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне», в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н;
  - наличие уникального идентификационного номера (УИН).
- Участники мероприятия несут личную ответственность за соблюдение общественного порядка на мероприятии, дисциплинарную ответственность за нарушение дисциплины и общественного порядка.

#### 5. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Время	Наименование мероприятия
10.30-11.00	Регистрация участников мероприятия
11.00-13.00	Работа спортивной площадки выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
13.00	Закрытие мероприятия

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проводится по следующим видам испытаний (тестов):

- Бег на лыжах 1 км.;
- Бег на лыжах 2 км.;
- Бег на лыжах 3 км.;
- Передвижение на лыжах 2 км.;
- Передвижение на лыжах 3 км..

Выполнение участниками комплекса «Готов к труду и обороне» проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение №1).

#### 6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты выполнения каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных требований по виду испытания (теста) (далее протокол). Протокол подписывается главным судьей.

После выполнения по каждому испытанию (тесту) участникам сообщаются их результаты.

#### 7. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники комплекса ГТО, выполнившие нормативы на знак отличия и вошедшие в приказ Минспорта, награждаются знаком отличия и удостоверением о награждении знаком отличия.

#### 8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Все расходы, связанные с организацией и проведением соревнований осуществляет ГБУ «ЦФКиС ЗАО г. Москвы» Москомспорта. Все расходы, связанные с проездом и питанием участников несут командирующие организации.

#### 9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Мероприятие проводится в строгом соответствии с временным положением о порядке организации и проведения, массовых культурно-просветительских, театрально – зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве от 05.10.2000 г. № 1054-РМ и приказом Москомспорта от 08.08.2003 г. № 627-а «Об усилении общественной безопасности в учреждениях, подведомственных Москомспорту».

Во время проведения мероприятия на площадке будет находиться соответствующий медицинский персонал для оказания в случае необходимости скорой медицинской помощи. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 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».



Одобрено на заседании  
Координационной комиссии  
Министерства спорта Российской  
Федерации по введению и реализации  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участника – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

#### 1. Бег на лыжах (Передвижение на лыжах).

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

#### **10. СТРАХОВАНИЕ**

Все участники соревнований должны иметь при себе полис обязательного медицинского страхования (ОМС) или полис добровольного медицинского страхования (ДМС), для получения скорой медицинской помощи.

#### **11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Допуск участников к соревнованиям осуществляется главной судейской коллегией при условии предоставления участником следующих документов и данных:

-паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;

-медицинская справка (допуск врача).

-уникальный идентификационный номер (УИН) участника Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Иные документы неустановленной формы к рассмотрению не принимаются.

В случае несоблюдения условий допуска участников, указанных в настоящем положении, участник не допускается к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Дополнительную информацию можно получить по телефону: +7(499)-233-20-43 или по почте: [Alekseymoskalenko@outlook.com](mailto:Alekseymoskalenko@outlook.com).

**Положение является официальным приглашением на выполнение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**