

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О выполнении нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Отцовский патруль. Мы ГоТОВы!»**

#### **I. Цели и задачи**

1. Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.
2. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;
3. Укрепление семейных отношений и формирование у подрастающего поколения позитивных установок к сохранению и развитию семейных традиций, создание полноценной семьи;
4. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
5. Пропаганда спорта как основа воспитания физически здорового и социального активного подрастающего поколения;
6. Популяризация комплекса ВФСК ГТО;

#### **II. Сроки и место проведения**

1. Выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляют Республиканские и муниципальные центры тестирования ВФСК ГТО.
2. В муниципальных образованиях без центров тестирования ВФСК ГТО проводят пробные выполнения нормативов Комплекса ГТО.

График проведения мероприятия:

I этап – **муниципальный**, с 28 января по 10 февраля 2019 года. Во всех муниципальных образованиях РС (Я).

II этап – **региональный**, 15-16 февраля 2019 года, место проведения город Якутск, Дворец спорта «50 лет Победы».

#### **III. Общее руководство**

1. Общее руководство подготовкой и проведением выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО осуществляют ГБУ РС (Я) УФКиМС - Региональный оператор ВФСК ГТО в РС(Я).

2. Непосредственное проведение выполнения нормативов комплекса ГТО возлагается на Республиканские и муниципальные центры тестирования.

#### **IV. Требования к участникам и условия их допуска**

1. Участниками являются отец и сын, отец и дочка от 6 до 17 лет, разделенные по ступеням:

##### Отец и сын:

- 1.ступень: отец и сын от 6-8 лет.
- 2.ступень: отец и сын от 9-10 лет.
- 3.ступень: отец и сын от 11-12 лет.
- 4.ступень: отец и сын от 13-15 лет.
- 5.ступень: отец и сын от 16-17 лет.

##### Отец и дочь:

- 1.ступень: отец и дочь от 6-8 лет.
- 2.ступень: отец и дочь от 9-10 лет.
- 3.ступень: отец и дочь от 11-12 лет.
- 4.ступень: отец и дочь от 13-15 лет.
- 5.ступень: отец и дочь от 16-17 лет.

2. Семья, имеющая 2-х и более детей может участвовать с детьми по разным ступеням. Если дети по возрасту подпадают под одну ступень тогда имеет право участвовать только один ребенок. Разрешается участвовать отцу с детьми на одной ступени если дети являются мальчик и девочка.

3. Наличие заявки на прохождения тестирования;

4. Наличие документа удостоверяющее личность (паспорт, свидетельство о рождении);

5. Возраст участников в соответствии со группами определяется на дату завершения соревнования;

6. К участию в мероприятии допускаются семьи, где каждый участник зарегистрирован в Автоматизированной информационной системе ГТО (АИС ГТО) на сайте: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и имеющий уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО (УИН), а также имеющий допуск к выполнению нормативов испытаний выданный по результатам медицинского осмотра;

7. Каждая команда должна иметь единую спортивную форму;

## V. Условия проведения соревнования

1. Соревнования проводятся в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО.
2. Все виды испытания выполняются по всем методическим рекомендациям по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  
[www.gto.ru](http://www.gto.ru)
3. Результаты выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» вносятся в базу данных АИС ГТО.

### Спортивная программа для детей

| №  | Вид испытаний                                                             | 1<br>ступень | 2<br>ступень | 3<br>ступень | 4<br>ступень | 5<br>ступень |
|----|---------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (девочки)          | +            | +            | +            | +            | +            |
|    | Подтягивание из виса на высокой перекладине. (мальчики)                   | +            | +            | +            | +            | +            |
| 2. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)                           | +            | +            | +            | +            | +            |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | +            | +            | +            | +            | +            |
| 4. | Бег на 30 метров                                                          | +            | +            | +            | +            | +            |

### Спортивная программа для отцов

| №  | Вид испытаний                                   |   |
|----|-------------------------------------------------|---|
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине     | + |
| 2. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см) | + |

|    |                                                                           |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | + |
| 4. | Бег на 30 метров                                                          | + |

#### **VI. Условия подведения итогов**

1. Командное первенство определяется по наименьшей сумме очков, набранных в испытаниях (тестов) участниками команды в соответствующих возрастных группах.
2. В случае равенстве сумм очков у двух или более команд по виду испытания, преимущество берет результат ребенка.
3. В случае равенства сумм очков у двух или более команд по итогам всех испытаний, победитель определяется по лучшему результату в беге на 30 метров.

#### **VII. Награждение**

1. Семьи, победившие по ступеням, награждаются кубками, медалями, дипломами соответствующих групп.

#### **VIII. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в I этапе соревнования предоставить до 25 января 2019 года в муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО;

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования**