

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель правления  
Военно-спортивный фонд  
Башкортостан



А.В. Ковтуненко

2015 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Министр молодежной  
политики и спорта  
Республики Башкортостан



А.И. Иванюта

2015 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о Республиканском Фестивале - многоборью  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
**«ГЕРОЙ ГТО»**

## **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

### **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях.

#### **Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:**

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

#### **добровольность и доступность;**

- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Комплекс ГТО состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

#### **Общие положения**

- Республиканский Фестиваль «Герой ГТО» по Комплексу ГТО среди населения Республики Башкортостан (далее - Фестиваль), проводится в соответствии с пунктом №1.9/2.2 - Плана мероприятий по поэтапному внедрению Комплекса ГТО, утверждённым Постановлением Правительства Республики Башкортостан №461 от 3 октября 2014г., в рамках реализации мероприятий по организации тестирования населения по комплексу ГТО в соответствии ПРИКАЗА Министерства спорта РФ от 14 июля 2015г. №731.

#### **Целью проведения Фестиваля является:**

- вовлечение населения Республики Башкортостан в систематические занятия физической культурой и спортом;
- привлечение физкультурно-спортивных клубов к подготовке граждан к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО;
- создание соответствующей инфраструктуры для организации выполнения государственных требований по Комплексу ГТО;
- формирование состава бригады спортивных судей для обеспечения деятельности Центров тестирования республики:
  - спортивных судей по видам испытаний;
  - спортивных судей и секретарей;
  - помощников судей (волонтеров);
- формирование регионального реестра базы данных кадрового состава, привлекаемого к организации и реализации мероприятий по программе комплекса ГТО в муниципальных Центрах тестирования.

### **Задачами Фестиваля являются:**

- популяризация комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности населения страны;
- пропаганда здорового образа жизни, позитивных жизненных установок населения, гражданское и патриотическое воспитание молодежи;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение участников, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди населения;
- подготовка участников, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО к участию во II и III этапах Фестиваля;
- развития и укрепления отношений между различными участниками сообщества;
- выявления наиболее физически подготовленных Участников.

### **Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится в три этапа:

**I этап** (организации и предприятия) – с 16 ноября 2015 года по 23 января 2016 г., проводится в муниципальных районах и городских округах Республики Башкортостан.

Место проведения:

- физкультурно-спортивные клубы, фитнес клубы, иные спортивные площадки которые соответствует проведению соревнований в рамках Фестиваля;

- муниципальные места тестирования по комплексу ГТО.

**II этап** (муниципальный) проводится 30-31 января 2016 г..

Место проведения:

- по назначению;

- муниципальные места тестирования по комплексу ГТО.

**III этап** (республиканский) проводится 19-20-21 февраля 2016 г..

Место проведения: по назначению.

## **Организаторы**

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляют Министерство молодёжной политики и спорта Республики Башкортостан (далее – ММПС РБ) и Военно-спортивный фонд – Башкортостан (далее – Фонд).

Организация и проведение I и II этапа Фестиваля в Республике Башкортостан возлагается на муниципальные Центры тестирования по комплексу ГТО.

Непосредственное проведение III этапа Фестиваля возлагается на Оргкомитет по проведению Фестиваля (Приложение № 1) и Главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

Состав ГСК формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

Главных судей на I и II этапах определяет руководитель центра тестирования муниципального образования.

Главный судья III этапа: Пальчук Михаил Борисович.

Главный секретарь III этапа: Мельчакова Татьяна Юрьевна.

Организационное и методическое обеспечение на всех этапах Фестиваля осуществляет Фонд.

## **Программа Фестиваля**

Выполнение соревновательных упражнений и нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке, одновременный старт не менее 3 чел. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Программа Фестиваля разработана с элементами:

- подготовки к выполнению нормативов (тестов) по комплексу ГТО;
- соблюдение необходимого недельного режима физических нагрузок, с учётом с утверждённых методических рекомендаций Министерства спорта России;
- прикладных видов спорта;
- современных в России спортивных направлений бурно развивающихся и приобретающих большую популярность.

**Соревнование будет включать 3 этапа на выбывание.**

На каждом из этапов участники должны выполнить определенные соревновательные комплексы.

Соревновательная программа может включать некоторые из упражнений:

1. Приседания (с весом тела, со штангой на спине, на груди, над головой, на одной ноге, в ножницы);

2. Прыжок (в высоту, в длину с места с толчком двумя ногами\*, на тумбу, через тумбу, боковой);
3. Отжимания (в упоре лежа на полу\*, на брусьях, на гимнастических кольцах);
4. Бёрпи;
5. Отжимания в стойке на руках;
6. Подтягивания на перекладине \*;
7. Подъем по канату;
8. Выход силой на кольцах, на перекладине;
9. Подъем переворотом на перекладине;
10. Подъемы корпуса из положения лежа на полу;
11. Уголок;
12. Двойные прыжки через скакалку;
13. Жим штанги стоя, жимовой швунг, толчковый швунг;
14. Становая тяга;
15. Тяга сумо до подбородка;
16. Подъем штанги на грудь (в стойку, в сед, с вися);
17. Рывок штанги (в стойку, в сед, с вися);
18. Трастер;
19. Махи гирей ;
20. Рывок гири\*;
21. Подъем на грудь и толчок гирь;
22. Бег (по нормативам комплекса ГТО) \*;
23. Гребля;
24. Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м\*;
25. Поднимание туловища из положения лежа на спине\*;
26. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке\*.

#### **\* Нормативы по комплексу ГТО.**

Каждый соревновательный комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами.

Комплексы упражнений для различных возрастных категорий различаются по степени технической сложности и степени нагрузки.

Количество **упражнений** может составлять до **20**, их необходимо выполнять максимально быстро в последовательности программы заданий.

Соревновательные задания, входящие в программу состязаний, будут анонсированы для участников в день Соревнований не позднее, чем за один час до старта.

### **Участники соревнований**

Структура и содержание соревновательных комплексов включает следующие составные части из 7 ступеней комплекса ГТО для различных половозрастных групп:

**V ступень – возраст 16 -17 лет;**

**VI ступень – возраст 18 -24, 25-28 лет;**

**VII ступень – возраст 30 -34, 35-39лет;**

**VIII ступень - возраст 40-44, 45-49 лет;**

**IX ступень - возраст 50-54, 55-59 лет;**

Нормативно-тестирующая часть соревнований:

- виды испытаний (тесты) и нормативные требования (приложение № 1).
- рекомендации к недельному двигательному режиму (приложение № 2).
- основные задачи Фестиваля (Приложение № 3)

Участник с лучшим результатом становится первым, и получает 1 балл, далее следует Участник со следующим результатом, который получает 2 балла и т.д.

Если Участники показали одинаковый результат, то каждому из Участников с одинаковым результатом присуждается по одинаковому количеству баллов, следующие Участники начинают считаться по порядковому номеру, к примеру: 1,1,3,4...

Во всех этапах Соревнований зачет очков ведется общий. После каждого этапа часть Участник с худшими результатами отсеивается. Количество очков у оставшихся Участников остается неизменным.

Победитель определяется по лучшему совокупному результату выполнения всех заданий в рамках программы Соревнований в своей возрастной категории.

При наличии Участников, показавших одинаковый результат по итогам прохождения всех заданий, победителем считается спортсмен, который показал лучший результат выполнения последнего комплекса упражнений. В случае

совпадения результатов последнего комплекса, сравнение ведется по результатам второго комплекса и т.д.

### **Судейство соревнований**

Судьи ответственны за выполнение стандартов движений и подтверждение результата Участников.

Каждый из Судей обязан пройти все установленные Оргкомитетом инструктажи. Судья, отсутствовавший на инструктажах, не допускается к судейству.

Нарушение Участником требований установленных стандартов движения или его амплитуды ведет к незачету повторения.

Участник является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов движения перед выполнением соревновательного комплекса.

В случае наличия физических ограничений в реализации полной амплитуды движения, обусловленных физическими дефектами или временными или хроническими травмами, Участник обязан заранее уведомить судейский состав.

Отказ в выполнении инструкций Судьи, перебранки или попытки унижить судью или персонал Соревнований может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию Участника с Соревнований или следующем Соревновании. Это также касается уничижительных комментариев со стороны тренера Участника, его представителя, группы поддержки или гостя.

Судьи Соревнований и члены Оргкомитета имеют право остановить выполнение Участником задания в любой момент Соревнований, если предполагают, что Участник находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе или окружающим.

Как только Участник вступил на соревновательную территорию, тренерам и зрителям запрещено передавать ему какие-либо предметы (воду, магнезию, тейпы и т.д.).

### **Протесты**

Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил немедленно подаются Главному Судье Соревнований.

Участники не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других Атлетов.

Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.

Для всех подаваемых протестов будут предприняты следующие шаги:

Только соревнующийся Участник (тренеры и другие Участники не участвуют в разрешении протеста) может заявить протест Главному судье Соревнований, назвав свое имя, ID номер Участника и причину протеста.



Главный судья Соревнований, Участник и Судья Участника выясняют сущность протеста и разрешают его.

Вся информация затем предоставляется руководителю Оргкомитета Соревнований для вынесения финального решения.

Спорное решение, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

Видео, фотографии и т.д. не являются почвой для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель Оргкомитета или уполномоченное Оргкомитетом лицо могут запросить любые связанные с протестом медиа файлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

### **Финансовое обеспечения соревнований**

Расходы связанные с проведением I и II этапа осуществляются:

- для V ступени – за счет средств районного бюджета;
- для VI – IX ступени за счет внебюджетных средств других участвующих организаций и заявочных взносов на долевых условиях обеспечиваются статьи затрат, связанные с организационными расходами по подготовке и проведению соревнований. 30% от заявочного взноса I и II этапов расходуются на проведение 3 этапа. Заявочный взнос не является коммерческим и не покрывает всех расходов на проведение соревнований.

Расходы по проведению III этапа Фестиваля, осуществляются за счёт официальных партнёров Фестиваля и заявочных взносов.

Расходы на наградную атрибутику возлагаются на организаторов за счёт формирования бюджета от официальных партнёров Фестиваля и заявочных взносов.

### **Размер заявочных взносов**

Ступени	Размер заявочного взноса		
	1 этап	2 этап	3 этап
V 16-17 лет	-	-	-
VI с 18-24 лет	500 руб.	750 руб.	750 руб.
VI – IX с 25 до 59 лет	750 руб.	750 руб.	1000 руб.

### **Заявки.**

Предварительные заявки с указанием: фамилии, имени, года рождения, разряда, группы, ID номер, названия команды и видов программ, в которых предполагается участие, принимаются за 3 дня до начала соревнований.

Заявки на I и II этап подаются в муниципальные Центры тестирования.

Заявки на III этап подаются в Оргкомитет Фестиваля на E-mail: [tel-2752753@mail.ru](mailto:tel-2752753@mail.ru).

Сводные протоколы по итогам проведения каждого этапа I и II направляются в Оргкомитет в течение 3 дней [tel-2752753@mail.ru](mailto:tel-2752753@mail.ru).

Коллективная заявка (приложение 4)



### 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Возраст (лет)	16 -17		18 -24		25-29		30–34	35–39	40-44		45-49		50-54		55-59	
Баллы:	кол-во раз за 1 мин.		кол-во раз за 1 мин.		кол-во раз за 1 мин.		кол-во раз за 1 мин.	кол-во раз за 1 мин.	кол-во раз за 1 мин.		кол-во раз за 1 мин.		кол-во раз за 1 мин.		кол-во раз за 1 мин.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	Ж	Ж	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М
<b>10</b>	54	44	54	51	49	46	45	40	35	39	30	34	25	29	20	24
<b>9</b>	52	42	52	49	47	43	42	38	33	37	28	32	23	27	18	22
<b>8*</b>	50	40	50	47	45	40	39	35	31	35	26	30	21	25	16	20
<b>7</b>	48	38	48	45	43	38	36	32	29	33	24	28	18	23	14	18
<b>6</b>	44	34	44	43	42	36	32	29	26	31	21	26	16	21	12	16
<b>5*</b>	40	30	40	40	40	35	28	26	22	29	17	24	14	19	10	14
<b>4</b>	35	25	35	37	37	33	24	22	17	27	12	22	12	17	8	12
<b>3*</b>	30	20	30	34	35	30	20	18	12	25	7	20	7	15	6	10
<b>2</b>	28	18	28	32	37	28	15	12	7	23	5	18	5	13	4	8
<b>1</b>	26	16	26	30	35	26	10	7	5	21	3	16	2	11	2	6
<b>0</b>	< 26	< 16	< 26	< 30	< 35	< 26	< 10	< 7	< 5	< 21	< 3	< 16	< 11	< 11	< 2	< 6

### 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье см

Возраст (лет)	16 -17		18 -24		25-29		30–34	35–39	40-44		45-49		50-54		55-59			
Баллы:	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж		
	<b>10</b>	+17	+20	+17	+20	+12	+15	+6*	+9*	+4*	+7	+2	+5	0	+3	-2	+1	-4
<b>9</b>	+15	+18	+15	+18	+11	+14	+5	+8	+3	+6*	+1	+4	-1	+2	-3	0	-5	-2
<b>8</b>	+13*	+16*	+13*	+16*	+10*	+13*	+4*	+7*	+2	+5	0	+3	-2	+1	-4	-1	-6	-3
<b>7</b>	+11	+14	+11	+14	+9	+11	+3	+6	+1	+4*	-1	+2	-3	0	-5	-2	-7	-4
<b>6</b>	+9	+12	+9	+12	+8	+10	+2	+5	0	+3	-2	+1	-4	-1	-6	-3	-8	-5
<b>5</b>	+8*	+9*	+7*	+11*	+7*	+9*	+1	+4	-1	+2	-3	0	-5	-2	-7	-3	-9	-6
<b>4</b>	+7	+8	+8	+9	+6	+8	0	+3	-2	+1	-4	-1	-6	-3	-8	-5	-10	-7
<b>3</b>	+6	+7	+6	+8	+5	+7	-1	+2	-3	0	-5	-2	-7	-4	-9	-6	-11	-8
<b>2</b>	+5	+6	+5	+7	+4	+6	-2	+1	-4	-1	-6	-3	-8	-5	-10	-7	-12	-9
<b>1</b>	+4	+5	+4	+6	+3	+5	-3	0	-5	-2	-7	-4	-9	-6	-11	-8	-13	-10
<b>0</b>	<+4	<+5	<+4	<+6	<+3	<+5	<-3	<0	<-5	<-2	<-8	<-5	<-10	<-6	<-12	<-8	<-14	<-10

### 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см.

Возраст (лет)	16-17		18-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
<b>10</b>	240	195	260	210	250	200	235	200	225	190	215	210	200	195	180	175	160	145
<b>9</b>	235	190	250	200	245	195	225	190	215	185	205	200	190	185	170	165	150	145
<b>8*</b>	<b>230</b>	<b>185</b>	<b>240</b>	<b>195</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>215</b>	<b>185</b>	<b>205</b>	<b>180</b>	195	190	180	175	160	155	140	135
<b>7</b>	225	180	237	190	237	185	205	170	195	175	185	180	170	165	150	145	130	125
<b>6</b>	217	175	233	185	233	180	195	175	185	170	175	170	160	155	140	135	120	115
<b>5*</b>	<b>210</b>	<b>170</b>	<b>230</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>175</b>	<b>185</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>165</b>	165	160	150	145	130	125	110	105
<b>4</b>	215	165	220	175	227	170	175	165	165	155	155	150	140	135	120	115	100	95
<b>3*</b>	<b>200</b>	<b>160</b>	<b>215</b>	<b>170</b>	<b>225</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>160</b>	<b>155</b>	<b>150</b>	145	140	130	125	110	105	90	85
<b>2</b>	195	155	210	165	220	160	155	155	145	145	135	130	120	115	100	95	80	75
<b>1</b>	190	150	200	160	215	155	145	150	135	140	125	120	110	105	90	85	70	65
<b>0</b>	<190	<150	<200	<160	<215	<155	<145	<150	<135	<140	<125	<120	<110	<105	<90	<85	<70	<65

### 6. Бег км.

Возраст (лет)/(пол)	16-17		18-24		25-28		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
км:	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>	
<b>10</b>	7.30	9.30	12.10	10.10	11.50	10.40	12.20	11.40	12.50	12.10	8.30	13.10	9.00	14.40	10.40	12.40	16.40	18.40
<b>9</b>	7.40	9.40	12.20	10.20	12.00	10.50	12.30	11.50	13.00	12.20	8.40	13.20	9.10	14.50	10.50	12.50	16.50	18.50
<b>8*</b>	<b>7.50</b>	<b>9.50</b>	<b>12.30</b>	<b>10.30</b>	<b>12.10</b>	<b>11.00</b>	<b>12.50</b>	<b>12.00</b>	<b>13.10</b>	<b>12.30</b>	<b>8.50</b>	<b>13.30</b>	<b>9.20</b>	<b>15.00</b>	<b>11.00</b>	<b>13.00</b>	<b>17.00</b>	<b>19.00</b>
<b>7</b>	8.00	10.30	12.50	10.50	12.20	11.10	13.20	12.10	13.50	12.40	9.00	13.40	9.30	15.10	11.10	13.10	17.10	19.10
<b>6</b>	8.20	10.50	13.10	11.00	12.40	11.20	13.50	12.20	14.15	12.50	9.20	13.50	9.40	15.20	11.20	13.20	17.20	19.20
<b>5*</b>	<b>8.50</b>	<b>11.20</b>	<b>13.30</b>	<b>11.15</b>	<b>13.50</b>	<b>11.30</b>	<b>14.20</b>	<b>12.30</b>	<b>14.40</b>	<b>13.00</b>	<b>9.50</b>	14.00	9.50	15.30	11.30	13.30	17.30	19.30
<b>4</b>	9.00	11.35	13.45	11.25	14.20	11.40	14.30	12.40	15.00	13.10	10.00	14.10	10.00	15.40	11.40	13.40	17.40	19.40
<b>3*</b>	<b>9.20</b>	<b>11.50</b>	<b>14.00</b>	<b>11.35</b>	<b>14.50</b>	<b>11.50</b>	<b>15.10</b>	<b>12.50</b>	<b>15.30</b>	<b>13.15</b>	<b>10.10</b>	14.20	10.10	15.50	11.50	13.50	17.50	19.50
<b>2</b>	9.50	12.00	14.20	11.50	15.00	12.00	15.30	13.00	14.40	13.25	10.20	14.30	10.20	16.00	12.00	14.00	18.00	20.00
<b>1</b>	10.00	12.20	14.30	12.00	15.30	12.10	15.40	13.10	15.20	13.35	10.30	14.40	10.30	16.10	12.10	14.10	18.10	20.10
<b>0 - более</b>	10.10	12.30	14.40	12.10	15.40	12.20	16.00	13.20	15.40	13.45	10.40	14.50	10.40	16.20	12.20	14.20	18.20	20.20

**Рекомендации к недельному двигательному режиму****Юноши и девушки 16 - 17 лет (не менее 12 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**Мужчины и женщины 25 - 29 лет (не менее 8 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**Мужчины и женщины 30 – 39 лет (не менее 8 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие  в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее		3 часов

**Мужчины и женщины 40 - 49 лет (не менее 7 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180

2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

### **Мужчины и женщины, 50 – 59 лет (не менее 7 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180
2.	Виды двигательной активности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		



## Основные задачи

### Виды испытаний (тесты) и нормативные требования

#### - V возраст – от 16 до 17 лет.

Основные задачи:

- ✓ выполнение требований и нормативов (тестов) по комплексу ГТО;
- ✓ соревнований в данной возрастной категории определения особенностей гражданами, подлежащими призыву на военную службу, нормативов испытаний (тестов) по комплексу ГТО. Прикладная концепция боеготовности, которая предусматривает использование военно-прикладных средств и методов подготовки граждан с применением моделей реальных боевых нагрузок, марш-бросков с предельным напряжением;
- ✓ элементы военно-прикладной концепции включены в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Комплекса ГТО, поскольку успешная подготовка населения к службе в Вооруженных силах также является одной из задач комплекса.

Фактом является и то, что в 10-11 классах вопросы развития координационных способностей и физических качеств решаются отдельно друг от друга, а чаще всего физкультурно-спортивные работники вообще не занимаются вопросами совершенствования координационных способностей. В результате возникает парадоксальная ситуация, когда юноша имеет достаточно высокий уровень развития физических качеств, но не умеет рационально и экономично их расходовать, или владеет техникой приема в стандартных условиях, но не может его оптимально применить в вариативных ситуациях.

Физическая подготовка допризывников носит многозвеньевой характер и проводится в следующих организационных формах:

- ✓ на учебных занятиях в школе;
- ✓ на занятиях в учебных заведениях и школах ДОСААФ России;
- ✓ в спортивных секциях коллективов физической культуры и спортивных клубов;
- ✓ в отделениях спортивных школ;
- ✓ учебных группах центров допризывной подготовки;
- ✓ в военно-патриотических, спортивно-технических, стрелково-спортивных клубах и др. организациях ДОСААФ России.

Состав команды формируется из учащихся образовательных учреждений, соревнования проходят в рамках организационно-экспериментального этапа внедрения комплекса ГТО.

В составе команды не более 11 человек, в том числе: 10 участников (5 юношей, 5 девушек), 1 руководитель.

➤ **VI по IX ступень возраст - от 24 до 59 лет.**

Состав команды формируется из сотрудников трудовых коллективов организации в соответствии ступеням комплекса ГТО.

С VIII ступени соревнования проходят в половозрастных группах в рамках организационно-экспериментального этапа внедрения комплекса ГТО. Проведение тестирования уровня физической подготовленности населения в данных ступенях.

На текущий момент в данной ступени неопределенны нормативы по трём уровням трудностям, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку отличия Готов к труду и обороне «ГТО».

По итогу будет подготовлена статистика для расчёта по t-Критерию Стьюдента для каждой ступени по комплексу ГТО.

В составе команды не более 9 человек, в том числе: 8 участников (4 мужчины, 4 женщины), 1 руководитель.

КОЛЕКТИВНАЯ ЗАЯВКА

на участие в спортивной части программы проведения Республиканский Фестиваль – многоборье ВФСК «Герой ГТО» по Комплексу ГТО среди населения Республики Башкортостан

(Наименование организации) \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (дд.мм.гг.)	ID номер – Идентификационный номер участника АИС ГТО (www.gto.ru)	Адрес организации, E-mail	Период работы	Виза врача
						допущен,  подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований

**Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников, без визы врача.**

Допущено к спортивной части по комплекса ГТО \_\_\_\_\_ учащийся/сотрудники.

(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(ФИО)

(подпись)

(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Заместитель руководителя делегации