

Утверждаю
главный врач ГБУЗ РКОД
_____ Р.З. Султанов
«___»_____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди сотрудников ГБУЗ Республиканского клинического онкологического диспансера I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди сотрудников Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Республиканского клинического онкологического диспансера (ГБУЗ РКОД) (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым Постановлением Правительства Республики Башкортостан от 3 октября 2014г. № 461.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение сотрудников ГБУЗ Республиканского клинического онкологического диспансера в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности сотрудников ГБУЗ РКОД;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение сотрудников ГБУЗ РКОД, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сотрудников ГБУЗ РКОД.

II МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится – 21 мая 2016 года в спортивно-оздоровительном комплексе «Биатлон».

Регистрация участников с 10.00 до 11.00 часов. Открытие Фестиваля в 11.00 часов, начало Фестиваля в 11.30.

III ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Проведение Фестиваля осуществляют ГБУЗ РКОД и Региональный Центр Тестирования Республики Башкортостан (далее – РЦТ РБ).

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

Методическое обеспечение на Фестивале возлагается на Военно-спортивный фонд Башкортостан - региональный оператор комплекса ГТО.

IV ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются сотрудники ГБУЗ РКОД возрастная группа от 18 до 69 лет, относящиеся к VI, VII, VIII, IX, X ступеням комплекса ГТО прошедшие регистрацию на сайте ГТО - www.gto.ru.

Соревнования проводятся в личном зачете:

VI ступень - 18-24 лет, 25-29 лет;

VII ступень – 30-34 лет, 35-39 лет;

VIII ступень – 40-44 лет, 45-49 лет;

IX ступень – 50-54 лет, 55-59 лет;

X ступень – 60-69 лет.

К участию в Фестивале допускаются участники при наличии допуска врача, заявки от организации, заверенные медицинским работником.

V ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов с VI по X ступеней комплекса ГТО.

Фестиваль проводится по программе многоборья:

1. Подтягивание на высокой и низкой перекладине;
2. Сгибание-разгибание рук упоре лежа на полу или от скамьи;
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
6. Стрельба из пневматической винтовки;
7. Метание снаряда.

На соревнованиях Фестиваля результаты участников в личном зачете определяются в соответствии с 10-очковыми таблицами оценки результатов (Приложение № 2).

Мужчины

№	Вид испытания (тест)	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
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	-	-	+	+	+
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	-	-	-	-	+
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу (см)	+	+	+	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	+	+	+
8	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	-
9	Метание спортивного снаряда 700 гр.	+	+	-	-	-

Женщины

№	Вид испытания (тест)	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
1	Подтягивание на низкой перекладине 90 см (количество раз)	+	+	+	+	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(количество раз)	+	+	+	+	-

2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	-	-	-	-	+
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или полу (см)	+	+	+	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	-
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
6	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	-
9	Метание спортивного снаряда 500 гр.	+	30-34 лет	35-39 лет	-	-
			+	-		

<*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

Участники выполняют стрельбу на дистанции 10 метров по мишени № 8. Изготовка, сидя – с опорой локтей о стол из упора для винтовки. Разрешено использование пневматических винтовок отечественного образца типа ИЖ-38. ИЖ-60. МР-60. МР-512. ИЖ-32. МР-532. Прицел открытый, мушка пеньковая.

VI УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков,

набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 10-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на длинные дистанции, при равенстве этого показателя - по результату в стрельбе.

VII НАГРАЖДЕНИЕ

На Фестивале участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп награждаются дипломами и медалями.

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии соответствующих Центров тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

VIII УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение за счет средств ГБУЗ РКОД.

IX ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа на Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

X СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Каждый участник должен быть застрахован от несчастных случаев в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

XI ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме (Приложение № 1) в РЦТ РБ на E-mail: gtorb@yandex.ru, до 18 мая 2016 года. Справки по телефону 275-275-3.

Руководители команд представляют в день проведения Фестиваля в комиссию по допуску участников следующие документы:

- оригинал заявки по форме согласно приложению № 1 (идентичную предварительной заявке), заверенную руководителем организации и медицинским работником (**медицинский допуск действителен не более 10 дней**);

- паспорт (оригинал) на каждого участника;

- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника.

ЗАЯВКА
на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди сотрудников ГБУЗ РКОД.

(Наименование филиала)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ИД номер в АИС ГТО (при наличии)	Название организации (в соответствии с Уставом)	Виза врача
1.					допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Предварительную заявку необходимо составлять без визы врача.

Допущено к Фестивалю комплекса ГТО _____ работник..
(подпись)

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)
ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель _____
МП (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон. E-mail: _____

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ по комплексу ГТО

Виды испытаний (тесты) и начисление очков.

1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (мужчины и женщины).

Возраст (лет)	18 -24	25-29	30–34	35–39	40-44	45-49	50-54	55-59
Баллы:	очки	очки	очки	очки	очки	очки	очки	очки
10	40	40	40	40	40	40	40	40
9	35	35	35	35	35	35	35	35
8	30	30	30	30	30	30	30	30
7	25*	25*	25*	25*	25*	25*	25*	25*
6	23	23	23	23	23	23	23	23
5	20*	20*	20*	20*	20	20	20	20
4	17	17	17	17	17	17	17	17
3	15*	15*	15*	15*	15	15	15	15
2	10	10	10	10	10	10	10	10
1	8	8	8	8	8	8	8	8
0	0	0	0	0	0	0	0	0

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мужчины), из виса лежа на низкой перекладине(женщины).

Возраст (лет)	18 -24		25-29		30–34		35–39		40-44		45-49		50-54		55-59	
	кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз	
Баллы:	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
10	13*	20*	12*	20*	9*	20*	8*	20*	5*	15*	4*	10*	3*	10*	2*	8*
9	12	18	11	18	8	18	7	18	5	12	3	9	3	9	2	8
8	11	16	10*	16	8	16	7	16	4	10	3	8	2	8	2	7
7	10*	15*	9	15*	7	15*	6	15*	4	8	3	7	2	7	2	6
6	9	12	9*	12	6*	12*	6	12*	3	6	2	6	2	6	2	6
5	9*	10*	8	10*	5	10	5*	10	3	5	2	5	2	5	1	5
4	7	8	8	8	4*	8	4*	8	3	4	2	4	1	4	1	4
3	5	6	6	6	3	6	3	6	2	3	1	3	1	3	1	3
2	3	4	4	4	2	4	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2
1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Возраст (лет)	18 -24	25-29	30–34	35–39	40-44		45-49		50-54		55-59		60-69	
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.	
	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М
10	47*	40*	45*	40*	25*	35*	20*	30*	15*	25*	12*	20*	15*	20*
9	45	38	43	38	23	33	18	28	13	23	10	18	13	18
8	43	36	39	35	21	31	16	26	11	21	9	16	11	16
7	40*	35*	35*	30*	19	29	14	24	10	19	8	14	10	14
6	37	33	32	29	17	27	12	22	8	17	7	12	8	12
5	34*	30*	30*	25*	15	25	10	20	7	15	6	11	7	11
4	32	28	26	22	13	23	8	18	6	13	5	10	6	10
3	30	26	24	20	11	21	7	16	5	11	4	9	5	9
2	28	24	22	18	9	19	6	14	4	9	3	8	4	8
1	26	22	20	16	7	17	5	12	3	7	2	6	3	6
0	< 26	< 22	< 20	< 16	< 7	< 21	< 5	< 12	< 3	< 7	< 2	< 6	< 3	< 6

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

Возраст (лет)	18 -24		25-29		30–34		35–39		40-44		45-49		50-54		55-59		60-69	
Баллы:	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10	+13*	+16*	+10*	+13*	+6*	+9*	+4*	+6*	+2	+5	0	+3	-2	+1	-4	-1	-8	-6
9	+11	+14	+9	+11	+5	+8	+3	+5	+1	+4	-1	+2	-3	0	-5	-2	-9	-7
8	+9	+12	+8	+10	+4*	+7*	+2*	+4*	0	+3	-2	+1	-4	-1	-6	-3	-10	-8
7	+8	+11*	+7	+9*	+3	+6	+1	+3	-1	+2	-3	0	-5	-2	-7	-4	-11	-9
6	+7*	+9	+6*	+8	+2	+5	0*	+2	-2	+1	-4	-1	-6	-3	-8	-5	-12	-10
5	+6*	+8*	+5*	+7*	+1	+4	-1	+1	-3	0	-5	-2	-7	-3	-9	-6	-13	-11
4	+4	+7	+4	+6	0*	+3	-2	0*	-4	-1	-6	-3	-8	-5	-10	-7	-14	-12
3	+2	+6	+2	+5	-1	+2	-3	-1	-5	-2	-7	-4	-9	-6	-11	-8	-15	-13
2	0	+4	0	+4	-2	+1	-4	-2	-6	-3	-8	-5	-10	-7	-12	-9	-16	-14
1	-1	+2	-1	+2	-3	0*	-5	-3	-7	-4	-9	-6	-11	-8	-13	-10	-17	-15
0	< -1	< +2	< -1	< +2	< -3	< 0	< -5	< -3	< -8	< -5	< -10	< -6	< -12	< -8	< -14	< -10	< -17	< -15

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Возраст (лет)	18-24		25-29		30-34		35-39	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
10	240*	195*	240*	190*	215*	185*	205*	180*
9	237	190	237	185	205	170	195	175
8	233	185	233	180	195	175	185	170
7	230*	180*	230*	175*	185*	170*	175*	165*
6	220	175	227	170	175	165	165	155
5	215*	170*	225*	165*	165*	160*	155*	150*
4	210	165	220	160	160	155	150	145
3	200	160	215	155	155	150	145	140
2	190	155	210	150	150	145	140	135
1	180	150	200	140	145	140	135	130
0	< 180	< 150	< 200	< 140	< 145	< 140	< 135	< 130

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Возраст (лет)	18 -24	25-29	30-34	35-39	40-44		45-49		50-54		55-59		60-69	
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз		кол-во раз	
Баллы:	ж	ж	ж	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
10	14*	14*	12*	12*	30*	12*	28*	10*	25*	8*	20*	6*	10*	6*
9	13	13	10	10	26	10	26	9	23	7	18	5	9	5
8	12*	12*	8*	8*	22	8*	20	8	19	6	16	4	8	4
7	11	11	7	7	18	7	16	7	15	5	14	4	7	4
6	10*	10*	6*	6*	14	6*	12	6	11	4	10	3	6	3
5	9	9	5	5	10	5	10	5	9	3	8	3	5	3
4	8	8	4	4	8	4	8	4	8	3	7	2	4	2
3	6	6	3	3	6	3	6	3	6	2	5	2	3	2
2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	1	2	1
1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

7. Метание спортивного снаряда (м.).

Возраст (лет)	18-24		25-29		30-34		35-39	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
10	37*	21*	37*	19*	36*	19*	35*	-
9	36	19	36	18	35	18	34	-
8	36	18	36	17	34	17	33	-
7	35*	17*	35*	16*	33*	16*	32*	-
6	34	15	34	14	32	14	31	-
5	33*	14*	33*	13*	31*	13*	30*	-
4	31	13	31	12	29	12	28	-
3	29	12	29	11	27	11	26	-
2	27	11	27	10	25	10	24	-
1	25	10	25	9	23	9	22	-
0	< 25	< 10	< 25	< 9	< 23	< 9	< 22	-