

УТВЕРЖДАЮ

Глава администрации
города Рязани


О.Е. Булеков
« 19 01 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении XV Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань в 2017 году

І. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

XV Спартакиада работников органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань (далее – Спартакиада) проводится в целях:

- укрепления здоровья работников органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань;
- организации культурно-спортивного досуга;
- пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- создания условий, обеспечивающих возможность для населения города вести здоровый образ жизни, повышения интереса и приобщения различных категорий граждан к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- создания условий для развития физической культуры и массового спорта в г. Рязани;
- совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения;
- сдачи работниками органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

ІІ. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ

Спартакиада проводится в г. Рязани с февраля по ноябрь 2017 года.

ІІІ. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

Общее руководство организацией и проведением Спартакиады осуществляет управление по физической культуре и массовому спорту администрации города Рязани (далее - Управление).

Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на судейскую

коллегию, утвержденную Управлением.

Управление в праве внести изменения в порядок проведения соревнований и в систему подсчета результатов.

IV. УЧАСТНИКИ СПАРТАКИАДЫ

К участию в Спартакиаде допускаются мужчины и женщины, работающие в органах местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань и имеющие допуск врача к занятиям физической культурой, массовым спортом и выполнению нормативов комплекса ГТО.

Работники органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань с 1 января 2017 года могут официально сдать нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для этого необходимо пройти регистрацию на Всероссийском интернет-портале комплекса ГТО по адресу: www.gto.ru, получить универсальный идентификационный номер участника и предоставить его в Управление.

V. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

1. ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

VI степень – возрастная группа от 18 до 29 лет

VII степень – возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII степень – возрастная группа от 40 до 49 лет

IX степень – возрастная группа от 50 до 59 лет

X степень – возрастная группа от 60 до 69 лет

Виды испытаний (тестов) и нормативы представлены в приложении № 1 к положению.

1.1. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (испытание по выбору)

3 февраля 2017 г.

Соревнования лично-командные. Состав команды: не ограничен.

Соревнования проводятся на лыжной трассе в Мемориальном парке.

Стиль свободный.

Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 21-29: дистанция – 3 км

Женщины 30-34: дистанция – 3 км

Женщины 35-39: дистанция – 3 км

Женщины 40-44: дистанция – 2 км

Женщины 45-49: дистанция – 2 км

Женщины 50-54: дистанция – 2 км

Женщины 55-59: дистанция – 2 км
 Женщины 60-65: дистанция – 2 км
 Мужчины 21-29: дистанция – 5 км
 Мужчины 30-34: дистанция – 5 км
 Мужчины 35-39: дистанция – 5 км
 Мужчины 40-44: дистанция – 5 км
 Мужчины 45-49: дистанция – 5 км
 Мужчины 50-54: дистанция – 5 км
 Мужчины 55-59: дистанция – 5 км
 Мужчины 60-65: дистанция – 3 км

Личное первенство определяется по лучшему результату в каждой возрастной группе.

Командное первенство определяется по таблице (приложение № 3). В зачет командного первенства идут 4 лучших результата независимо от пола и возраста.

Участие в соревнованиях каждого пятого и последующего представителя структурного подразделения приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов.

1.2. ПЛАВАНИЕ (испытание по выбору)

2 марта 2017 г.

Соревнования лично-командные. Состав команды: не ограничен.
 Соревнования проводятся в бассейне «Аквamed». Стиль вольный.
 Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 21-29: дистанция – 50 м
 Женщины 30-34: дистанция – 50 м
 Женщины 35-39: дистанция – 50 м
 Женщины 40-44: дистанция – 50 м
 Женщины 45-49: дистанция – 50 м
 Женщины 50-54: дистанция – 50 м
 Женщины 55-59: дистанция – 50 м
 Женщины 60-65: дистанция – 25 м
 Мужчины 21-29: дистанция – 50 м
 Мужчины 30-34: дистанция – 50 м
 Мужчины 35-39: дистанция – 50 м
 Мужчины 40-44: дистанция – 50 м
 Мужчины 45-49: дистанция – 50 м
 Мужчины 50-54: дистанция – 50 м
 Мужчины 55-59: дистанция – 50 м
 Мужчины 60-65: дистанция – 25 м

Личное первенство определяется по лучшему результату в каждой возрастной группе.

Командное первенство определяется по таблице (приложение № 3). В зачет командного первенства идут 4 лучших результата независимо от пола и возраста.

Участие в соревнованиях каждого пятого и последующего представителя структурного подразделения приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов.

1.3. ВЫПОЛНЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

обязательные испытания и испытания по выбору
(бег на 100 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине)

4 апреля 2017 г.

Количество желающих принять участие в сдаче нормативов ГТО не ограничено.

Место приема нормативов ГТО – спортивный манеж «Юность».

Перечень состязаний согласно возрасту и полу:

Женщины 18-24:

1. бег на 100 м - обязательное испытание;
2. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
4. прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
5. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору;
6. метание спортивного снаряда весом 500 г – испытание по выбору.

Мужчины 18-24:

1. бег на 100 м - обязательное испытание;
2. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
4. прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
5. метание спортивного снаряда весом 700 г – испытание по выбору.

Женщины 25-29:

1. бег на 100 м - обязательное испытание;

2. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
4. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
5. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору;
6. метание спортивного снаряда весом 500 г – испытание по выбору.

Мужчины 25-29:

1. бег на 100 м - обязательное испытание;
2. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
4. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
5. метание спортивного снаряда весом 700 г – испытание по выбору.

Женщины 30-34:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
4. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору;
5. метание спортивного снаряда весом 500 г – испытание по выбору.

Мужчины 30-34:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
4. метание спортивного снаряда весом 700 г – испытание по выбору.

Женщины 35-39:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
4. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 35-39:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – испытание по выбору;
4. метание спортивного снаряда весом 700 г – испытание по выбору.

Женщины 40-44:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 40-44:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Женщины 45-49:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 45-49:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;
3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Женщины 50-54:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 50-54:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Женщины 55-59:

1. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Мужчины 55-59:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – обязательное испытание;

2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – обязательное испытание;

3. поднимание туловища из положения лежа на спине – испытание по выбору.

Женщины 60-65:

1. сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – обязательное испытание;

2. поднимание туловища из положения лежа на спине – обязательное испытание;

3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – испытание по выбору.

Мужчины 60-65:

1. сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – обязательное испытание;

2. поднимание туловища из положения лежа на спине – обязательное испытание;

3. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – испытание по выбору.

Участие в сдаче нормативов комплекса ГТО, указанных в п. 1.3. Программы Спартакиады, приносит «0,5» балла в общекомандный итоговый зачет Спартакиады за каждый вид испытания каждому участнику.

Желающие улучшить свой результат при сдаче нормативов ВСФК «ГТО» будут иметь такую возможность в рамках фестивалей ГТО, проводимых на территории города Рязани.

1.4. СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

(испытание по выбору)

21 апреля 2017 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: 4 человека независимо от пола и возраста.

Соревнования проводятся в тире МБУ ДО «ДЮСШ «Фаворит» по адресу: г. Рязань, ул. Тимакова, д. 9.

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. 3 пробных + 5 зачетных выстрелов. Время стрельбы – 10 минут. Использование личного оружия не допускается.

1.5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС

(обязательное испытание)

17 мая 2017 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: не ограничен.

Место проведения: стадион «Локомотив».

Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 21-29: дистанция – 2 км

Женщины 30-34: дистанция – 2 км

Женщины 35-39: дистанция – 2 км

Женщины 40-44: дистанция – 2 км

Женщины 45-49: дистанция – 2 км

Женщины 50-54: дистанция – 2 км

Женщины 55-59: дистанция – 2 км

Женщины 60-65: дистанция – 2 км (смешанное передвижение)

Мужчины 21-29: дистанция – 3 км

Мужчины 30-34: дистанция – 3 км

Мужчины 35-39: дистанция – 3 км

Мужчины 40-44: дистанция – 2 км

Мужчины 45-49: дистанция – 2 км

Мужчины 50-54: дистанция – 2 км

Мужчины 55-59: дистанция – 2 км

Мужчины 60-65: дистанция – 2 км (смешанное передвижение)

Личное первенство определяется по лучшему результату в каждой возрастной группе.

Командное первенство определяется по таблице (приложение № 3). В зачет командного первенства идут 4 лучших результата независимо от пола и возраста.

Участие в соревнованиях каждого пятого и последующего представителя структурного подразделения приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов.

Легкоатлетический кросс (или смешанное передвижение) является обязательным видом испытания при сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Для того, чтобы результаты кросса были учтены при подведении итогов сдачи ВФСК «ГТО», необходимо наряду с заявкой предоставить личный ID номер.

2. ШАХМАТЫ

Сентябрь 2017 г.

Соревнования лично-командные.

Соревнования проводятся в МАУ ДО «ДЮСШ «Золотые купола» по адресу: г. Рязань, ул. Высоковольтная, д. 7.

Состав команды: 4 человека независимо от пола. Соревнования проводятся по Правилам шахмат ФИДЕ. Контроль времени – 15 минут на партию.

3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Октябрь 2017 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: 4 человека независимо от пола и возраста.

Соревнования проводятся в спортивном зале СОШ № 72.

Мужские и женские одиночные соревнования проводятся отдельно.

Встреча состоит из трех партий, до 11 очков в каждой партии. При счете по партиям 2:0 встреча прекращается.

Система проведения соревнований зависит от количества участников.

В командный зачет идут два лучших результата участников независимо от пола.

Места команд определяются по наименьшей сумме мест, занятых участниками.

В случае равенства суммы мест у двух команд высшее место присуждается команде, участники которой имеют более высокие личные результаты.

4. БИЛЬЯРД

Ноябрь 2017 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: 4 человека не зависимо от пола и возраста.

Место проведения соревнования будет сообщено дополнительно.

Встреча состоит из трех партий по 20 минут. При счете по партиям 2:0 встреча прекращается.

VI. ПРИЕМ ЗАЯВОК

Заявки установленной формы (приложение № 4) с допуском врача подаются в Управление в кабинет № 204 Быковой Оксане Сергеевне (тел. 25-51-36) или по электронной почте edelveys-r@yandex.ru.

Каждый понедельник накануне всех видов соревнований проводится организационное совещание. Начало в 14.30. Место проведения: г. Рязань, ул. Ленина, д. 35, каб. 113.

VII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ СПАРТАКИАДЫ

Победители и призеры Спартакиады в общекомандном зачете определяются по сумме баллов, набранных в каждом виде Программы Спартакиады согласно приложению № 3.

За неучастие в каком-либо из видов соревнований Спартакиады команде засчитывается «0» очков.

Участие в соревнованиях руководителей структурных подразделений администрации города Рязани, представительного органа города Рязани приносит команде «2» очка при подсчете командных результатов по каждому виду соревнований.

Участие в соревнованиях заместителей руководителей структурных подразделений администрации города Рязани, представительного органа города Рязани приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов по каждому виду соревнований.

В случае равенства очков двух или более команд, лучшей признается та, у которой имеется больше первых (вторых, третьих) мест.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

В личном зачете победители и призеры Спартакиады награждаются медалями, грамотами и призами Управления.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места по видам спорта награждаются кубками и грамотами Управления.

Победители и призеры в общекомандном зачете награждаются кубками и дипломами Управления.

Предусмотрены специальные призы.

Работники органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань, сдавшие испытания комплекса ГТО соответственно нормативам «серебряного» и «бронзового» значков, награждаются Благодарностью главы администрации города Рязани. Обладатели «золотого» знака отличия ГТО поощряются Почетной грамотой администрации города Рязани.

IX. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ

Расходы, связанные с проведением Спартакиады, несет Управление.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Приложение № 1
к Положению о проведении
XV Спартакиады работников
органов местного самоуправления
муниципального образования –
городской округ город Рязань

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	15.0	14.6	13.9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	16-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для беснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
Ж Е Н Ш И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.50	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или 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 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км(мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени*		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.45	Без учета времени		0.48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.25	Без учета времени		1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

* Для бессточных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 40 до 44 лет			Мужчины от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14.00	12.40	10.00	14.30	13.10	10.15
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	29	11	15	28
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+9	0	+2	+9



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 40 до 44 лет			Мужчины от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	22	27	31
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37.00	34.40	28.10	40.00	37.00	30.00
	или кросс по пересеченной местности на 3 км * (мин, с)	22.00	20.30	16.30	23.00	21.00	17.00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.20	1.10	0.48	1.25	1.15	0.50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	16	25	10	13	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	16	21	30	13	18	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	6	5	5	6

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 40 до 44 лет			Женщины от 45 до 49 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+13	+2	+4	+13



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VIII. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 40 до 44 лет			Женщины от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	26	10	12	22
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс по пересеченной местности на 2 км * (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.08	1.40	1.30	1.10
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	6	5	5	6

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 50 до 54 лет			Мужчины от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	14.50	13.30	11.00	15.00	14.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	24	7	10	18
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+1	+8	-1	0	+7



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 50 до 54 лет			Мужчины от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	17	26	11	14	24
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	36.00
	или кросс по пересеченной местности на 3 км * (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	0.55	1.35	1.25	1.00
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	13	18	27	13	18	27
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	5	5	6	5	5	6

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 50 до 54 лет			Женщины от 55 до 59 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	18.00	17.00	14.30	20.00	19.00	15.50
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или спливание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+2	+10	+1	+2	+0



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IX. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 50 до 54 лет			Женщины от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
	или кросс по пересеченной местности на 2 км * (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.15	1.50	1.40	1.20
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	7	10	19	7	10	19
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	10	15	24	10	15	24
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км.					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5	6	5	5	6


* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 60 до 64 лет			Мужчины от 65 до 69 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)	20.00	18.00	14.00	22.00	20.00	16.30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин,с)	29.00	28.00	26.00	31.00	30.00	28.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-2	-8	-6	-4



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 60 до 64 лет			Мужчины от 65 до 69 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	21	7	9	16
5.	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	31.00	28.50	21.40	32.50	30.20	22.20
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)*	33.00	30.00	24.00	34.30	31.30	25.30
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	0.50	0.35	преодолеть дистанцию	0.50	0.35
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4	5	4	4	5






* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**X. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 60 до 64 лет			Женщины от 65 до 69 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)	23.00	21.00	18.00	25.00	23.00	20.00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин,с)	33.00	32.00	30.00	35.00	34.00	32.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	7	3	5	7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	+2	+6	-4	0	+2



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Х. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Женщины от 60 до 64 лет			Женщины от 65 до 69 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5	7	13	5	7	12
5.	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	32.00	28.00	25.00	33.30	30.00	27.00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	34.00	29.00	26.00	34.30	31.00	28.00
6.	Плавание на 25 м (мин, с)	преодолеть дистанцию	1.10	0.45	преодолеть дистанцию	1.10	0.45
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		4	4	5	4	4	5

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

Приложение № 2

к Положению о проведении
XV Спартакиады работников
органов местного самоуправления
муниципального образования –
городской округ город Рязань

Команды-участники

XV Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань

1. Рязанская городская Дума.
2. Контрольно-счетная палата.
3. Управление организационной работы аппарата администрации.
4. Управление документационного обеспечения аппарата администрации.
5. Управление правовой и контрольной работы аппарата администрации.
6. Отдел кадровой политики аппарата администрации.
7. Управление главного бухгалтера аппарата администрации.
8. Отдел информационных технологий аппарата администрации.
9. Отдел специальной документации аппарата администрации.
10. Отдел контрактной службы.
11. Специалисты аппарата администрации по обеспечению деятельности административной комиссии при администрации города Рязани.
12. Отдел дополнительных мер по профилактике правонарушений.
13. Отдел по связям со СМИ.
14. Финансово-казначейское управление.
15. Управление инвестиционной политики, развития малого бизнеса и потребительского рынка.
16. Управление градостроительства и архитектуры.
17. Управление капитального строительства.
18. Управление земельных ресурсов и имущественных отношений.
19. Управление энергетики и жилищно-коммунального хозяйства.
20. Управление благоустройства города.
21. Управление образования и молодежной политики.
22. Управление дополнительных мер социальной поддержки, социальной помощи и распределения жилья.
23. Управление культуры.
24. Управление по физической культуре и массовому спорту.
25. Аппарат комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.
26. Мобилизационный отдел.
27. Управление транспорта.
28. Территориальное управление – префектура Железнодорожного района.
29. Территориальное управление – префектура Московского района.
30. Территориальное управление – префектура Октябрьского района.
31. Территориальное управление – префектура Советского района.
32. Муниципальное казенное учреждение «Техобеспечение».

Приложение № 3
к Положению о проведении
XV Спартакиады работников
органов местного самоуправления
муниципального образования –
городской округ город Рязань

Таблица подсчета очков командного первенства

1 место	– 35 очков
2 место	– 33 очка
3 место	– 31 очко
4 место	– 29 очков
5 место	– 28 очков
6 место	– 27 очков
7 место	– 26 очков
8 место	– 25 очков
9 место	– 24 очка
10 место	– 23 очка
11 место	– 22 очка
12 место	– 21 очко
13 место	– 20 очков
14 место	– 19 очков
15 место	– 18 очков
16 место	– 17 очков
17 место	– 16 очков
18 место	– 15 очков
19 место	– 14 очков
20 место	– 13 очков
21 место	– 12 очков
22 место	– 11 очков
23 место	– 10 очков
24 место	– 9 очков
25 место	– 8 очков
26 место	– 7 очков
27 место	– 6 очков
28 место	– 5 очков
29 место	– 4 очка
30 место	– 3 очка
31 место	– 2 очка
32 место	– 1 очко

Приложение № 4
к Положению о проведении
XV Спартакиады работников
органов местного самоуправления
муниципального образования –
городской округ город Рязань

ЗАЯВКА
на участие в соревнованиях

в рамках XV Спартакиады работников органов местного самоуправления
муниципального образования – городской округ город Рязань

Команда _____

№ п/п	ФИО	Должность	УИН участника	Степень ГТО	Дата рождения	Допуск врача

Всего допущено _____ человек. Врач _____

Представитель команды _____

(моб. тел. _____)