

УТВЕРЖДАЮ

И.о. главы администрации
города Рязани

С.Ю. Карабасов
« 7 » 2019 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении XVII Спартакиады работников органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань в 2019 году

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

XVII 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)».

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ

Спартакиада проводится в г. Рязани с февраля по ноябрь 2019 года.

III. 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 оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в ходе проведения соревнований.

IV. УЧАСТНИКИ СПАРТАКИАДЫ

В Спартакиаде принимают участие команды, состоящие из мужчин и женщин, работающих в органах местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань и имеющих допуск врача к занятиям физической культурой, массовым спортом и выполнению нормативов комплекса ГТО.

При проведении соревнований, в которых имеются возрастные группы, возраст участника определяется на день соревнований.

Два структурных подразделения численностью менее 13 человек имеют право объединиться в одну команду.

Работники органов местного самоуправления муниципального образования – городской округ город Рязань 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 до начала соревнований.

V. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

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

VI ступень – возрастная группа от 18 до 29 лет

VII ступень – возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII ступень – возрастная группа от 40 до 49 лет

IX ступень – возрастная группа от 50 до 59 лет

X ступень – 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)

Февраль 2019 г.

Соревнования лично-командные. Состав команды: не ограничен.
Соревнования проводятся на лыжной трассе в Мемориальном парке.

Стиль свободный.

Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 18-24: дистанция – 3 км

Женщины 25-29: 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 18-24: дистанция – 5 км

Мужчины 25-29: 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

структурного подразделения приносит команде «1» очко при подсчете командных результатов.

1.2. ПЛАВАНИЕ (испытание по выбору)

Март 2019 г.

Соревнования лично-командные. Состав команды: не ограничен.

Соревнования проводятся в бассейне «Аквamed». Стиль вольный.

Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 18-24: дистанция - 50 м

Женщины 25-29: 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 18-24: дистанция – 50 м

Мужчины 25-29: 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.

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)

Апрель 2019 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)

Апрель 2019 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. БЕГ НА ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ

(обязательное испытание)

Май 2019 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: не ограничен.

Место проведения: стадион «Локомотив».

Соревнования проводятся по возрастным группам:

Женщины 18-24: дистанция – 2 км

Женщины 25-29: 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 18-24: дистанция – 3 км
Мужчины 25-29: 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.

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 до начала соревнований.

2. ДАРТС

Май 2019 г.

Соревнования – лично-командные.

Состав команды: 4 человека (независимо от пола и возраста).

Соревнования проводятся в Центре уличного спорта «Под мостом».

Участники выполняют 1 пробную серию (три броска) + 3 зачетных серии (по три броска). Победитель и призеры соревнований определяются по наибольшей сумме баллов, набранных в зачетных сериях.

В командный зачет идут четыре результата участников.

3. СТРИТБОЛ

Сентябрь 2019 г.

Соревнования командные.

Состав команды: 4 человека (3 игрока на площадке и 1 запасной), независимо от пола и возраста.

Игра идет: 8 минут или до 16 очков.

За дальний бросок начисляется 2 очка, за остальные – по 1.

Площадка: половина обычной баскетбольной площадки с одной корзиной.

Чтобы получить право на атаку после атаки соперников или перехвата, команда должна вывести мяч за линию дальних бросков.

Если команда забросила мяч, соперники продолжают игру из-за линии дальних бросков.

Время на атаку не ограничено.

Правило поочередного владения не действует. Ситуация спорного броска разрешается дальним броском: попал – не попал.

Соревнования проводятся в Центре уличного спорта «Под мостом».

Соревнования проводятся по Правилам ФИБА 3 х 3.

4. МИНИ-ФУТБОЛ

Сентябрь 2019 г.

Соревнования командные.

Состав команды – 7 человек (3 игрока в поле + 1 вратарь + 3 запасных), независимо от пола и возраста.

Соревнования проводятся в Центре уличного спорта «Под мостом».

Формат проведения соревнований определяется Управлением в зависимости от количества заявившихся команд. Игры проводятся на площадках для игры в мини-футбол, мячом № 4. Время игры – два тайма по 10 минут.

Вратарь при ударе от своих ворот вводит мяч в игру только руками.

Мяч с линии аута и с углового вводится ударом ноги (в течение пяти секунд, мяч должен находиться в статичном положении с внешней стороны поля, не пересекая лицевую линию). В случае неправильного ввода мяча право удара передается сопернику. Если при ударе с аута мяч поражает ворота соперника, при этом никто из игроков мяча не касается, гол не засчитывается и назначается удар от ворот.

Вратарю запрещается брать мяч в руки после паса ногой своего игрока.

Подкаты запрещены.

Розыгрыш мяча с центра поля разрешается прямым ударом в ворота соперника.

Места команд определяются по наибольшему количеству очков, набранных во всех играх. За победу начисляется 3 очка, за ничью 1 очко, за поражение – 0 очков.

При равенстве очков у двух команд и более победитель определяется:

- по наибольшему количеству побед во всех играх;
- по результатам игр между ними;
- по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей в играх между ними;
- по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх;
- по наибольшему количеству забитых мячей во всех играх;
- по жребию.

5. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Октябрь 2019 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 четыре результата участников.

6. ШАХМАТЫ

Ноябрь 2019 г.

Соревнования лично-командные.

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

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

7. БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ

Ноябрь 2018 г.

Соревнования лично-командные.

Состав команды: 4 человека независимо от пола и возраста.

Соревнования проводятся в МБУ ДО «ДЮСШ «Фаворит» по адресу: г. Рязань, ул. Октябрьская, д. 4.

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

VI. ПРИЕМ ЗАЯВОК

Предварительные заявки на участие в Спартакиаде по форме согласно Приложению № 2 подаются до 22 февраля 2019 года в Управление в кабинет № 204 Быковой Оксана Сергеевне (тел. 25-51-36) или по электронной почте edelveys-r@yandex.ru.

Окончательные именные заявки по форме согласно Приложению № 3, подписанные руководителем структурного подразделения (его заместителем), подаются в Управление в кабинет № 204 Быковой Оксана Сергеевне или по электронной почте edelveys-r@yandex.ru не позднее, чем за одни сутки до начала соревнования.

Отсутствие именной заявки и медицинского допуска лишает спортсмена права на участие в соревнованиях.

VII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ СПАРТАКИАДЫ

Командное первенство по видам спорта определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками личного первенства. Максимальное количество очков равняется количеству участников Спартакиады и соответствует I месту. За II место начисляется количество очков, равное числу участников минус 1 очко, за III место – количество участников минус 2 очка и т.д., за неучастие – 0 очков.

Распределение мест в общекомандном первенстве Спартакиады осуществляется по наименьшей сумме очков, набранных командами в 10-ти видах программы (Выполнение испытаний комплекса ГТО, обозначенное в п. 1.3. настоящего Положения, не учитывается в общекомандном зачете) – за I место в командном первенстве по виду спорта начисляется 1 очко, за II место – 2 очка, за III место – 3 очка и т.д.

При равенстве суммы очков в общекомандном первенстве Спартакиады у двух и более команд, первенство определяется:

- по наибольшему количеству I, II, III и т.д. командных мест в соревнованиях Спартакиады;

- по наибольшему числу I, II, III и т.д. мест, занятых участниками в личном зачете соревнований Спартакиады.

В случае неучастия команды в виде программы соревнований Спартакиады, команде начисляются штрафные очки, равные последнему месту по общему количеству команд-участниц Спартакиады, плюс два штрафных очка.

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.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

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

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

Победители и призёры в общекомандном зачете награждаются кубками и дипломами главы администрации города Рязани.

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 оплатой питания судейского и обслуживающего персонала, наградной атрибутики, орграсходы несет Управление.

X. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПРОТИВОПРАВНОГО ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ОФИЦИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Противоправное влияние на результаты соревнований не допускается. Запрещается участие спортсменов, тренеров, руководителей и участников соревнований в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на результаты соревнований.

За нарушения этого запрета применяются санкции, в том числе и дисквалификация.

XI. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, соревнования по видам спорта разрешается проводить на спортивных сооружениях, включенных в государственный реестр объектов Минспорта России, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей (Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353), при наличии актов готовности объектов спорта к проведению физкультурно-спортивных мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный
«Готов к труду и обороне»

Приложение № 1
к Положению о проведении
XVII 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)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	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
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**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 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	14.30	13.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12



**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		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	23.30	21.30	19.00	24.40	22.10	20.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	22.30	21.00	18.30	23.30	21.40	20.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.05	1.35	1.25	1.10
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
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» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	7	8	6	7	8

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**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 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	19	22	39	18	21	37
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10



**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		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)**	29.00	27.00	23.30	31.50	29.50	25.50
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	28.00	26.30	23.00	29.00	28.00	25.00
9.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.55	1.20	1.15	1.00
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
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» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	7	8	6	7	8

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	16.10	15.10	13.00	17.20	16.10	13.40
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	22.30	20.50	18.00	23.50	22.30	19.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	17.00	16.00	13.30	18.00	17.00	14.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.38	1.28	1.15	1.40	1.30	1.20
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.00	12.00	10.00	13.20	12.15	10.30
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	0	+2	+8



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (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 сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31.00	30.00	28.00	32.00	31.00	29.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	26.20	25.20	22.00	27.00	26.00	23.40
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.00	18.00	15.30	21.00	20.00	16.30
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.45	1.35	1.25	1.50	1.40	1.30
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.50	12.45	11.00	14.00	13.00	12.00
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-1	+1	+7	-2	0	+5



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	28.00	27.00	25.00
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	44.00	40.40	34.00	50.00	45.30	37.00
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	23.30	21.30	18.00	24.00	22.00	19.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	7	5	5	7

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	5	7	13	4	6	11
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 пересечённой 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)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		4	4	5	4	4	5

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Смешанное передвижение на 2000 м (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 вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	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 пересечённой 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)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		4	4	5	4	4	5

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Приложение № 2
к Положению о проведении
XVII Спартакиады работников
органов местного самоуправления
муниципального образования –
городской округ город Рязань

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА
на участие команды

**в XVII Спартакиаде работников органов местного самоуправления
муниципального образования – городской округ город Рязань**

№ п/п	Виды спорта	Подтверждение участия (да/нет)
1	Лыжные гонки	
2	Плавание	
3	ГТО (силовые упражнения – вне командного зачета)	
4	Стрельба из пневматической винтовки	
5	Бег на длинной дистанции	
6	Дартс	
7	Стритбол	
8	Мини-футбол	
9	Настольный теннис	
10	Шахматы	
11	Бильярдный спорт	

Представитель команды

(Фамилия, имя, отчество, подпись, контактный телефон, e-mail)

Руководитель структурного подразделения

(Фамилия, имя, отчество, подпись)

« ___ » _____ 2019 г.

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

ЗАЯВКА

на участие команды _____
в соревнованиях по _____
рамках XVII Спартакиады работников органов местного
самоуправления муниципального образования –
городской округ город Рязань

№ п/п	ФИО (полностью)	Занимаемая должность	Дата рождения (полностью)	УИН участника (Указывают только желающие сдать официально на нормативы ГТО)	Допуск врача

Представитель команды

(Фамилия, имя, отчество, подпись, контактный телефон, e-mail)

Руководитель структурного подразделения

(Фамилия, имя, отчество, подпись)

« ____ » _____ 2019 г.