

Утверждаю

Директор МБОУ АСОШ №5

Саначина О.В



Положение об осеннем фестивале 2023

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Алтайского края

1. Цели и задачи

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

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

2. Место и сроки проведения

Фестиваль проводится:

20 октября 2023 г. в спортивном зале МБОУ АСОШ №5, начало в 10-00

3. Участники соревнований

Составы команд из 10 участников. К участию в соревнованиях допускаются участники команды, предоставившие допуск врача и зарегистрированные в АИС ГТО.

4. Программа фестиваля.

Мальчики (юноши, мужчины)

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V ступень 16-17 лет	VI ступень 18-29 лет
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	+	+	+	+
	или рывок гири 16 кг (количество раз)		(3мин)	(3мин)	(4мин)	(4мин)
					+	+

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин)	+				

Девочки (девушки, женщины)

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V ступень 16-17 лет	VI ступень 18-29 лет
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин)	+	+	+	+	+
		(3мин)	(3мин)	(3мин)	(4мин)	(4мин)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+

Рекомендации по тестированию смотри приложение 1

5. Подведение итогов.

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.

7. Судейство.

Главный судья фестиваля-Цирюльников С.Г.

Главный секретарь фестиваля- Ревякин А.А.