

## **Положение о проведении спортивного мероприятия «Фестиваль ГТО в РГГУ»**

«Фестиваль ГТО в РГГУ» проводится в честь празднования 90-летнего юбилея с момента основания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в рамках реализации университетом плана мероприятий культурно-массовой, спортивно-оздоровительной и воспитательной работы со студентами РГГУ, а также в рамках реализации Единого Календаря спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий города Москвы на 2021 год, приуроченных к празднованию 90 - летию ВФСК ГТО.

### **1. Цели и задачи:**

- популяризация здорового образа жизни;
- привлечение студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей к активным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов РГГУ;
- содействие формированию качеств личности гражданина РФ, умений и готовности к активному проявлению в спорте и в различных сферах жизни общества.
- пропаганда нравственного и патриотического воспитания студенческой молодежи.

### **2. Руководство проведением мероприятия.**

Общее руководство организацией и проведением осуществляет кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности РГГУ, Управление по работе со студентами РГГУ при поддержке Центра физической культуры и спорта ЗАО города Москвы.

Подготовительные мероприятия, связанные с проведением каждого вида, возлагаются на ответственных преподавателей кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности РГГУ;

Медицинское обслуживание обеспечивает медицинская часть РГГУ.

### **3. Сроки и место проведения.**

Фестиваль проводится с 7 апреля 2021 по 3 июня 2021 года в спортивных залах:

ИИНТБ, ул. Кировоградская д. 25, в СК «Новая лига», Суцевский вал д.56;

Торжественное открытие – 07.04.2021 СК «Новая лига», Суцевский вал д.56;

Торжественное закрытие – 02.06.2021, Миусская площадь, д.6

### **4. Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие студенты, магистранты, аспиранты, преподаватели РГГУ, возрастная группа от 17 до 64 лет (V-X ступень).

Для участия в соревнованиях необходимо при себе иметь медицинскую справку о допуске к участию в соревнованиях и сдаче нормативов (копию или фото), пройти регистрацию на сайте [gto.ru](http://gto.ru) и получить УИН.

### **5. Полезные ссылки**

Правила регистрации на сайте ГТО <http://www.zaosport.ru/gto/?gto=5steps>.

Регистрация и получение УИН <https://user.gto.ru/user/register>.

Нормативы мужчины <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdacb625eb8f.pdf>

Нормативы женщины <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdad0aa9d8a6.pdf>

### **6. Виды испытаний (тесты) и нормативы.**

## VI СТУПЕНЬ<sup>1</sup> студенты (возрастная группа от 18 до 24 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	13,10	12,30	10,50
	или на 3 км (мин, с)	14,30	13,40	12,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	10	12	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	32	44	10	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	33	37	48	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21,00	19,40	18,10
	или на 5 км (мин, с)	27,00	25,30	22,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	19,15	18,30	17,30
	или кросс на	26,00	25,00	22,00	-	-	-

<sup>1</sup> Нормативные требования для остальных ступеней указаны на официальном сайте ГТО: <https://www.gto.ru/norms>

	5 км по пересеченной местности*						
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0.50	1,25	1,15	1.00
11.	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
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9

### Места и даты проведения нормативов , испытаний (тестов)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Адреса спортивных объектов			
		СК Новая лига		Корпус ИИНиТБ	
		Сущевский вал , д 56 (метро Марьино роцца)		Ул. Кировоградская, д.25,к 2	
		Прием норматива	Даты проведения	Прием норматива	Даты проведения
1.	Бег на 30 м (с)	+	с 07.04.по 26.05.2021	+	с 24.04 - 1.06.2021
	или бег на 60 м (с)	+	с 01.05.по 26.05.2021	+	с 24.04 - 1.06.2021
	или бег на 100 м (с)	-	-	-	-
2.	Бег на 2 км (мин, с)	+	с 01.05.по 26.05.2021	+	с 24.04 - 3.06.2021
	или на 3 км (мин, с)	-	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		с 01.05.по 26.05.2021		с 24.04 - 1.06.2021
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	+	с 24.04 - 1.06.2021
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	с 01.05.по 26.05.2021	+	с 24.04 - 1.06.2021
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	с 07.04.по 26.05.2021	+	с 08.04 -1.06.2021
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+	с 07.04.по 26.05.2021	+	с 08.04 -1.06.2021

5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	+	с 07.04.по 26.05.2021	+	с 08.04 -1.06.2021
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	с 07.04.по 26.05.2021	+	с 08.04 -1.06.2021
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	+	с 07.04.по 26.05.2021	+	с 08.04 -1.06.2021
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	-	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	-
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	+	с 26.04 - 1.06.2021	+	с 24.04 - 3.06.2021
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	-	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.Бассейн «Восход» - ул.Щорса д.6 суббота с 15-15.45 тел. 84959341178 2.Бассейн «Альбатрос» Внуково, ул. Рассказовская, д.31 воскресенье с 17.15-18.00. тел 84957362420 с собой иметь справку , купальные принадлежности,УИН			
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	-	-	-	-
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	-	-	+	с 24.04 - 1.06.2021 по понедельникам 1-3 пары; средам 1-3 паря; пятница с 1-2 пары,6 пары.

### Расписание приема испытаний (тестов)

Дни недели	СК Новая лига. Сушевский вал , д 56 (метро Марьино роца)	Корпус ИИНиТБ Ул. Кировоградская, д.25,к 2
------------	--	---

Понедельник	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55 12.20 – 13.50	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55 12.20 – 13.50 17.30-19.00 (12.04.- ,26.04)
Вторник	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55
Среда	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55 12.20 – 13.50	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55 12.20 – 13.50 17.30-19.00 ( 21.04, 5.05.2021)
Четверг	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55 17.30-19.00 (15.04, 29.04.2021)
Пятница	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55 12.20 – 13.50	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55 17.30 -19.00 (16.04, 30.04.2021)
Суббота	–	9.20 – 10.20 10.25 – 11-55 12.20 – 13.50 14.10- 15.30 (10.04, 17.04, 24.04.2021)

### **6. Определение победителей:**

Участники, выполнившие испытания (тесты) на показатели медальных зачетов, получают золотой, серебряный или бронзовый знак ВФСК ГТО.

Соревнования по всем видам тестов испытаний проводятся в соответствии с правилами сдачи ВФСК ГТО. Среди девушек и юношей определяются участники, показавшие лучший результат в каждом виде испытания (теста).

Факультеты-победители (1 ,2 ,3 место) в общекомандном зачете определяются по наибольшему количеству участников показавший наилучший результат в сдачи испытаний (тестов).

### **7. Награждение:**

Торжественное награждение участников Фестиваля ГТО с вручением им грамот и медалей за лучший показатель по выполнению испытания (теста) среди девушек и среди юношей. Награждение самых спортивных факультетов кубками (факультеты с наибольшим количеством участников Фестиваля ГТО в РГГУ выполнивших испытания тесты с лучшими показателями) занявших 1, 2, 3 места.

Торжественное награждение участников Фестиваля ГТО с вручением им удостоверений и знаков отличия ГТО (золотой, серебряный и бронзовый) состоится в сентябре 2021 года, точная дата и время будут указаны дополнительно.

### **8. Обеспечение безопасности участников**

Обеспечение безопасности участников Фестиваля ГТО в РГГУ осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства РФ от 18.04.2014 г №353, требования правил по соответствующим видам спорта, а также в соответствии с локальными и нормативными актами РГГУ.

Фестиваль проводится без привлечения зрителей, с соблюдением Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков в распространении COVID-19, утвержденного 31.07.2020 г. Министерством спорта РФ (с учетом доп. и изменений от 06.08.2020; 05.11.2020).

