



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Атагайской ДШИ

А.П. Агапова

**Положение
о проведении школьного конкурса «Жизнь в движении»
(предварительные испытания в соответствии с нормами ГТО)**

I. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения школьного конкурса «Жизнь в движении», предварительные испытания в соответствии с нормами ГТО (далее - конкурсе).
- 1.2. Учредителем и организатором конкурса является Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Атагайская детская школа искусств» (далее – Атагайская ДШИ).
- 1.3. Конкурс проводится среди обучающихся хореографической студии «Сделай шаг».

II. Цели и задачи конкурса

- 2.1. Целью конкурса является сохранение и укрепление здоровья, физическое совершенствование и повышение социальной активности.
- 2.2. Задачи конкурса:
 - формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью;
 - воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой;
 - внедрение комплекса ГТО среди взрослого населения.

III. Порядок проведения конкурса

- 3.1. Организацию и проведение конкурса осуществляет Атагайская ДШИ.
- 3.2. Ответственное лицо за организацию и проведение конкурса – преподаватель Атагайской ДШИ Агапова Анна Петровна
- 3.3. Конкурс проводится **7 мая 2020 года** в здании Атагайской ДШИ по адресу: 665121, Иркутская область, Нижнеудинский район, р.п. Атагай, улица Победы, дом 10.
- 3.4. Сроки приема заявок с **1 по 30 апреля 2020 года**, по адресу: 665121, Иркутская область, Нижнеудинский район, р.п. Атагай, улица Победы, дом 8.
- 3.5. Жюри конкурса формируется из преподавателей дисциплин в области хореографического искусства и физической культуры. Жюри оценивает результаты участников и определяет список победителей конкурса и объявляет результаты конкурса не позднее **7 мая 2020 года**.
- 3.7. Итоги конкурса публикуются на официальном сайте Атагайской ДШИ не позднее **14 мая 2020 года**.

IV. Нормативы испытаний

4.1.



**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)

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ 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)	39,00	37,00	33,00	40,00	38,00	34,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плывание 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 бесснежных районов страны.

VIII ступень (40 - 49 лет) ЖЕНЩИНЫ Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Обязательные испытания							
1	Бег на 2000м, (мин,с)	16,10	15,10	13,00	17,20	16,10	13,40
2	Подтягивания на низкой перекладине 90см, раз	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3	5	10	3	5	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30м	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 лежа на спине(к-во 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 2км (бег по пресеченной 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, дистанция 10м (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 (протяженность не менее, км)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	7	5	5	7

4.2.

4.3.

Министерство спорта Российской Федерации | ГТО Всероссийский федерально-спортивный комплекс «ГТО» | Всероссийский федерально-спортивный комплекс «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского федерально-спортивного комплекса «ГТО» 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	Подтягивания на одной руке на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	3	8	2	4	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - см	+1	+3	+8	+1	+3	+8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которое необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского федерально-спортивного комплекса «ГТО» к труду и обороне (ГТО) (Женщины - Команды)		5	5	7	5	5	7

Instagram.com/vfo_gto | Facebook.com/vfsgto | Vk.com/vfo_gto | Youtube.com/vfsgto

Министерство спорта Российской Федерации | ГТО Всероссийский федерально-спортивный комплекс «ГТО» | Всероссийский федерально-спортивный комплекс «ГТО»

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского федерально-спортивного комплекса «ГТО» 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	Сидя на ковре на 3 км (мин, с)	31,00	30,00	28,00	32,00	31,00	29,00
5	Поднимание туловища на коленях лежа 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
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,45	1,35	1,25	1,50	1,40	1,30
8	Стрельба из положения сидя с опорой локтей в упоре на коленях (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 (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которое необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского федерально-спортивного комплекса «ГТО» к труду и обороне (ГТО) (Женщины - Команды)		5	5	7	5	5	7

* В испытаниях принимают участие население соответствующих возрастных подгрупп от 14 и 19 лет соответственно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

4.4. Предварительные испытания проводятся только по дисциплинам в тренировочном зале (подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места).

V. Критерии оценки конкурсных выступлений и определение победителей

- 5.1. Предварительные испытания оцениваются в соответствии с таблицами тестов.
- 5.2. В конкурсе присуждаются следующие призовые места: лауреаты I, II и III степени в каждом тесте.
- 5.3. Победители награждаются дипломами и подарками.
- 5.4. Жюри конкурса оставляет за собой право присуждать не все места.

Приложение № 1 к Положению
о проведении школьного конкурса
«Жизнь в движении»

ЗАЯВКА

На участие в конкурсе «Жизнь в движении»

1. ФИО участника (полностью) _____
2. Число, месяц, год рождения _____
3. Телефон _____
4. Выбранные тесты _____