



Администрация Сорочинского городского округа Оренбургской области

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 10.12.2019 № 2071-н

О сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) работниками ООО «РН «Снабжение» ПБ г.Бузулук

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», руководствуясь статьями 32, 35, 40 Устава муниципального образования Сорочинский городской округ Оренбургской области, в целях пропаганды физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепления здоровья населения, администрация Сорочинского городского округа Оренбургской области постановляет:

1. Провести в физкультурно-оздоровительном комплексе «Дружба» города Сорочинска 13 декабря 2019 года с 11.00 часов сдачу норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) работниками ООО «РН «Снабжение» ПБ г.Бузулук.

2. Утвердить положение о сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) работниками ООО «РН «Снабжение» ПБ г.Бузулук согласно приложению.

3. Отделу по физической культуре и спорту администрации Сорочинского городского округа (Кочетков В.И.), Центру тестирования Сорочинского городского округа (Макарыгчев В.А.) (по согласованию) организовать принятие норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у работников ООО «РН «Снабжение» ПБ г.Бузулук.

4. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

5. Настоящее постановление вступает в силу со дня его подписания и подлежит размещению на Портале муниципального образования Сорочинский городской округ Оренбургской области ([www.sorochinsk56.ru](http://www.sorochinsk56.ru)).

Глава муниципального образования  
Сорочинский городской округ

Т.П.Мелентьева

Приложение  
к постановлению администрации  
Сорочинского городского округа  
Оренбургской области  
от 10.12.2019 № 2071-п

### Положение

о сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) работниками ООО «РН «Снабжение» ПБ г.Бузулук

#### 1. Цели и задачи:

- пропаганда Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и здорового образа жизни;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовленности и степенью владения практическими умениями и навыками видов испытаний при выполнении нормативов комплекса ГТО;
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по комплексу ГТО в трудовых коллективах.

#### 2. Сроки и место проведения.

Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) работниками ООО «РН «Снабжение» ПБ г.Бузулук проводится 13 декабря 2019 года в физкультурно-оздоровительном комплексе «Дружба».

Начало мероприятия в 11.00 часов. Сбор и регистрация участников до 10.45 часов.

#### 3. Участники сдачи норм комплекса ГТО.

К участию в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются наиболее подготовленные мужчины и женщины.

Возрастные группы:

- от 18 до 29 лет (шестая ступень ГТО);
- от 30 до 39 лет (седьмая ступень ГТО);
- от 40 до 49 лет (восьмая ступень ГТО);

#### 4. Программа видов испытаний комплекса ГТО.

В программу сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) входят следующие виды и упражнения:

VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет) – женщины:

1. Бег на 30 метров (сек.).
2. Бег на 2000 метров (мин., сек.).
3. Метание спортивного снаряда весом 500 грамм (м.).
4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.).
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет) – мужчины:

1. Бег на 30 метров (сек.).
2. Бег на 3000 метров (мин., сек.).
3. Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (м.).

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или рывок гири 16 кг. (количество раз).

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.).

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет) – женщины:

1. Бег на 30 метров (сек.).

2. Бег на 2000 метров (мин., сек.).

3. Метание спортивного снаряда весом 500 грамм (м.).

4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.).

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет) – мужчины:

1. Бег на 30 метров (сек.).

2. Бег на 3000 метров (мин., сек.).

3. Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (м.).

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз) или рывок гири 16 кг. (количество раз).

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.).

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

VIII ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет) – женщины:

1. Бег на 30 метров (сек.).

2. Бег на 2000 метров (мин., сек.).

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.).

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

VIII ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет) – мужчины:

1. Бег на 30 метров (сек.).

2. Бег на 2000 метров (мин., сек.).

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.).

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

#### 5. Организация и проведение.

Организация и проведение сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) возлагается на отдел по физической культуре и спорту администрации Сорочинского городского округа и Центр тестирования Сорочинского городского округа.

## 6. Заявки и спортивная форма.

Всем участникам сдачи норм комплекса ГТО необходимо иметь спортивную форму и обувь.

Не зарегистрированным, в обязательном порядке зарегистрироваться на Всероссийском сайте ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)) и получить идентификационный номер (ID-номер).

Именная заявка, заверенная руководителем, подается в судейскую коллегию в день проведения сдачи норм комплекса ГТО по форме (Ф.И.О., дата и год рождения, ID-номер, виза врача).