Информация
о проведении соревнований по выполнению нормативов ВФСК ГТО
(в рамках IV Спартакиады среди работников образования
Пермского муниципального района)

Соревнования проводятся 26 января 2019 года во Дворце спорта «Красава» (д. Кондратово, ул. Карла Маркса, 1в). Выполнение нормативов ВФСК ГТО является обязательным видом состязаний, входящим в Спартакиаду среди работников образования.

Программа соревнований:
09-00 – заезд команд, регистрация, начало проведение испытаний комплекса ГТО;
09-45 – открытие соревнований, парад команд;
10-00 – проведение испытаний комплекса ГТО;
15-00 – работа Главной судейской коллегии, подведение итогов;
15-00 – отъезд команд.

Награждение:
Победители и призеры (и в личном, и в командном зачете) награждаются грамотами.
Результаты участников будут размещены: в АИС ГТО (электронная база данных ВФСК ГТО) и на официальном сайте МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»: http://wihr.ruopr.ru/spartakiada-pedagogov/

Состав Главной судейской коллегии:
Председатель оргкомитета – Соснина Наталья Александровна, начальник Управления образования.
Главный судья – Пермякова Наталья Владимировна, инструктор-методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».
Главный секретарь – Садырина Ольга Николаевна, заместитель директора по МР МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».
Секретари ГТО – Садырина Юлия Сергеевна, методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь», Александрова Эвелина Викторовна, специалист по кадрам МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».
Комендант – Феоктистова Ольга Владимировна, заместитель директора по УВР МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

№	Вид испытаний (тест)	Мужчины *VI ступень 18-29 лет* *VII ступень 30-39 лет* *VIII ступень 40-49 лет* *IX ступень 50-59 лет* *X ступень 60 лет и старше*	Женщины *VI ступень 18-29 лет* *VII ступень 30-39 лет* *VIII ступень 40-49 лет* *IX ступень 50-59 лет* *X ступень 60 лет и старше*
1	Бег на 100 м	VI ступень	VI ступень
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	VI,VII,VIII,IX,X ступени	VI, VII, VIII, IX, X ступени
3	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (кол-во очков)	VI,VII,VIII,IX ступени	VI,VII,VIII,IX ступени
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	VI,VII ступени	VI,VII ступени
5	Бег на 3 км	VI,VII ступени	
	Бег на 2 км	VIII,IX,X ступени	VI,VII,VIII,IX,X ступени
	Подтягивание из виса на	VI, VII, VIII, IX ступени	

6	высокой перекладине (кол-во раз)		
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз за 4 мин.)		
7	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		VI,VII,VIII,IX ступени
	Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	X ступень	X ступень
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	VIII,IX,X ступени	VI,VII,VIII,IX,X ступени