

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель мэра города Благовещенска

В. А. Хопатько



В. А. Хопатько

« 19 » февраля 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

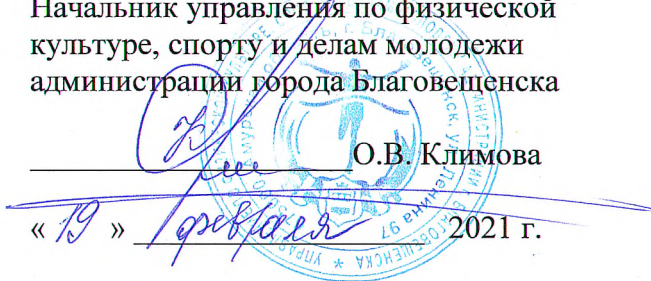
Руководитель Центра тестирования  
по выполнению видов испытаний  
(тестов) нормативов ВФСК ГТО  
города Благовещенска  
А.В.Мамонтов



« 19 » февраля 2021 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления по физической  
культуре, спорту и делам молодежи  
администрации города Благовещенска



О.В. Климова

« 19 » февраля 2021 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди муниципальных служащих администрации города Благовещенска и  
депутатов Благовещенской городской Думы,  
приуроченный к 165 – летию города Благовещенска

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных служащих города Благовещенска и депутатов Благовещенской городской Думы (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с п. 42 мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (далее – комплекс ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 августа 2017 г. №1813 – р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности участников .

Задачами Фестиваля являются:

- массовое внедрение комплекса ГТО среди муниципальных служащих и депутатов Благовещенской городской Думы;
- увеличение количества людей, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение продолжительности жизни вследствие повышения уровня физической подготовки населения;
- поощрение работающих, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ**

21 апреля 2021 года в 12.00 час. - открытие Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных служащих администрации города Благовещенска и депутатов Благовещенской городской Думы, приуроченный к 165 – летию города Благовещенска.

Место проведения - Муниципальное учреждение спортивно - оздоровительный комплекс «Юность», улица Краснофлотская 6.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ**

Общее руководство проведения Фестиваля осуществляет Управление по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска.

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на Центр тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВСФК ГТО г. Благовещенска и главную судейскую коллегию, утвержденную постановлением администрации города Благовещенска № 583 от 29.02.2016 г. (с изм. и доп. от 04.03.2020 г № 738).

Формирование состава судейской бригады утверждается приказом Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВСФК ГТО г. Благовещенска.

Методическое обеспечение Фестиваля возложено на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВСФК ГТО г. Благовещенска.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 12.02.2019 г. № 90 (далее - государственные требования).

К участию в Фестивале допускаются муниципальные служащие администрации города Благовещенска и депутаты Благовещенской городской Думы в возрасте от 25 до 69 лет, относящиеся к VI - X возрастным ступеням комплекса ГТО, соответственно.

VI ступень - возрастная группа от 25 до 29 лет;

VII ступень - возрастная группа от 30 до 39 лет;

VIII ступень - возрастная группа от 40 до 49 лет;

IX ступень - возрастная группа от 50 до 59 лет;

X ступень - возрастная группа от 60 до 69 лет.

В Фестивале могут принимать участие как отдельные граждане (Приложение № 1), так и команды, подавшие коллективную заявку установленной формы (Приложение № 2).

Состав команд рекомендуется формировать не более чем из 10 участников от каждого управления, независимо от пола. В состав команды включаются штатные работники управлений и депутаты Благовещенской городской Думы.

К участию в Фестивале допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача и договора (оригинала) страхования (или отказ от страхования) (Приложение № 3).

Также, обязательным условием для допуска к участию в Фестивале является наличие уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр (УИН, ID – номер), который автоматически присваивается после регистрации на сайте gto.ru.

Для допуска к участию в Фестивале необходимым является наличие документа, удостоверяющего личность.

Перед прохождением тестирования рекомендуется внимательно ознакомиться с правилами выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО.

#### **V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Программа Фестиваля включает: спортивную программу и может включать культурную и образовательную программы.

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов VI - X ступеней комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. № 814.

Культурная и образовательная программы Фестиваля определяется проводящей организацией и может дополнять спортивную программу по усмотрению организаторов.

Время	Мероприятие	Место проведения
<b>21 апреля 2021 года</b>		
с 11.00 час. до 11.45 час.	Регистрация	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
11.30 час.	Собрание главной судейской коллегии	методический кабинет, МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
12.00 час.	Открытие Фестиваля ВСФК ГТО	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
с 12.30 час. до 14.30 час.	<p style="text-align: center;"><u>Тестирование участников Фестиваля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</li> <li>- Сгибание и разгибание рук.</li> <li>- Поднимание туловища из положения, лежа на спине.</li> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</li> <li>- Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири.</li> <li>- Бег 30 м.</li> </ul>	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6

**В ходе подготовки и проведения соревнований возможны изменения.**

Участие в спортивной программе обязательно для всех членов сборных команд.

Вид испытания (тестов)	Мужчины	Женщины
Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);	VI - X возрастные ступени	VI - X возрастные ступени
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;	-	VI - IX возрастные ступени
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;	X возрастная ступень	X возрастная ступень
Подтягивание из виса на высокой	VI - IX возрастные	-

перекладине или рывок гири;	ступени	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине;	VI - X возрастные ступени	VI - X возрастные ступени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;	VI - VII возрастные ступени	VI - VII возрастные ступени
Бег 30 м.	VI - VIII возрастные ступени	VI - VIII возрастные ступени

### Условия проведения соревнований

#### **Бег на 30 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

#### ***Ошибки, в результате которых испытание, не засчитывается:***

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

#### ***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **Рывок гири**

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

### ***Техника выполнения испытания***

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной). За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

***Испытание прекращается судьей в следующих случаях:***

- использования каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использования канифоли для подготовки ладоней;
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения, лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – плечи»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.**

В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации ИП на 1 с;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- заступ за линию отталкивания или касание ее;



- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже знаком « + ».

## **VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Личный зачет отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы Фестиваля, согласно 100-очковой таблице оценки результатов, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации № 814 от 21 сентября 2018 года.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участникам, занявшим 1, 2, 3 места в личном первенстве в программе Фестиваля, вручаются кубки, медали и грамоты об участии в Фестивале.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение Фестиваля осуществляется за счет средств государственной программы "Развитие физической культуры и спорта на территории Амурской области на 2014 - 2025 годы" от 25 сентября 2013 г. № 451.

Расходы, связанные с предоставлением наградной атрибутики, медицинского обеспечения, оплата питания судейской бригады несет Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска и Управление по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа Фестиваля проводится на объекте спорта, включенном в Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (сертификат соответствия от 09 ноября 2018 г. № СДС СБ СС.ОС.0416).

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 учётом доп. и изм. от 06.08.2020 г.).

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134 н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии договора (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется вместе с заявкой.

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для присвоения уникального ID-номера, позволяющего выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме предварительно нужно зарегистрироваться на сайте gto.ru, без регистрации на сайте gto.ru учёт выполнения нормативов комплекса ГТО будет невозможен.

При регистрации на сайте gto.ru в обязательном порядке загружается личная фотография с соотношением сторон 3 x 4 на светлом фоне.

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме (Приложение № 1 – индивидуальная заявка, Приложение № 2- коллективная заявка).

Состав команды для участия в Фестивале необходимо формировать в количестве не более 10 человек.

Предварительные заявки принимаются до 29 марта 2021 года на электронную почту Центра тестирования ГТО [gtotsentrblag@mail.ru](mailto:gtotsentrblag@mail.ru) либо в оригинальном виде по адресу: МУ СОК «Юность», ул. Краснофлотская, 6; 1 этаж.

Оригиналы заявок принимаются до 09 апреля 2021 года до 17:00 (включительно) в Центре тестирования ВФСК ГТО по адресу: ул. Краснофлотская, 6.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- коллективную заявку по форме согласно приложению, заверенную руководителем муниципального образования, учреждением здравоохранения, которое осуществляло допуск участников;
- оригинал договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (или отказ от страховки);
- копия документа, удостоверяющего личность.

Справки по телефону: 8 (4162) 772 - 605

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЯВКА**  
**на прохождение тестирования в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных служащих администрации города Благовещенска и депутатов Благовещенской городской Думы, приуроченного к 165 – летию города Благовещенска,**  
**в Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска**

(Заполнение заявки печатными буквами)

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	ID номер-Идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО	
4.	Дата рождения	
5.	Документ, удостоверяющий личность (паспорт или св-во о рождении)	
6.	Адрес места жительства	
7.	Контактный телефон	
8.	Адрес электронной почты	
9.	Основное место учебы	
10.	Спортивное звание	
11.	Уровень владения плаванием	
12.	Почетное спортивное звание	
13.	Спортивный разряд с указанием вида спорта	

Дата: \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
расшифровка

**Коллективная заявка**

**на прохождение тестирования в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных служащих администрации города Благовещенска и депутатов Благовещенской городской Думы, приуроченного к 165 – летию города Благовещенска, в Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска**  
**« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.**

**от команды \_\_\_\_\_**  
**(полное название учреждения)**

№ п/п	ФИО (полностью)	ID-номер	Пол	Число, месяц и год рождения	Данные паспорта (до 14 лет св-во о рождении)	Степень	Адрес места жительства	Телефон, электронная почта	Спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии)	Виза врача о допуске участника
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**Всего допущено:** \_\_\_\_\_

**Врач:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 М.П.

**Представитель команды:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Руководитель учреждения:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.

Руководителю Центра тестирования  
по выполнению видов испытаний  
(тестов), нормативов ВФСК ГТО  
г. Благовещенска

А.В.Мамонтову

ФИО \_\_\_\_\_

Заявление.

Прошу Вас допустить меня,  
\_\_\_\_\_ (ФИО полностью), к сдаче  
испытаний комплекса ГТО.

С правилами сдачи норм ГТО и Техникой Безопасности выполнения контрольных упражнений  
ознакомлен(а).

\_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ подпись.

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО полностью), даю своё  
согласие на сдачу норм ГТО, без полиса страхования граждан от несчастного случая. При  
наступлении страхового случая ответственность беру на себя.

\_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ подпись.  
\_\_\_\_\_ (ФИО)

К сдаче норм ГТО допускаются учащиеся, ознакомившиеся с Техникой Безопасности  
выполнения норм ГТО.

Участнику при себе необходимо иметь:

1. Мед. Допуск;
2. Заполненную заявку;
3. Паспорт;
4. Спортивную форму и спортивную обувь в соответствии с погодными условиями.

Проводящая организация оставляет за собой право переноса времени и дня проведения  
тестирования норм ГТО.

\_\_\_\_\_ подпись