

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ЛЕТНЕГО ФЕСТИВАЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Региональный этап Летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проходил с 31 мая по 02 июня 2019 года на территории Петропавловск-Камчатского городского округа. В Фестивале принимали участие 100 человек в возрасте от 11 до 19 лет (III–VI ступени комплекса ГТО) из 4 муниципальных образований Камчатского края: Петропавловск-Камчатского, Вилючинского городских округов, Елизовского, Мильковского муниципальных районов.

В рамках регионального этапа участники могут улучшить свои результаты для получения в дальнейшем знаков отличия комплекса ГТО. В среднем для получения знака отличия ВФСК ГТО с I по VI ступени комплекса ГТО необходимо выполнить 8 испытаний. На фестивале участники соревновались в 8 видах испытаний. Данный фестиваль позволяет выявить сильнейших участников для определения участия сборных команд Камчатского края в финальных (Всероссийских) этапах. Из победителей и призеров III–IV ступеней будет сформирована сборная команда, которая будет представлять Камчатский край на Всероссийских соревнованиях ВФСК ГТО в МЦД «Артек». 6 из 8 участников команды – представители образовательных учреждений ПКГО. Команда Педагогического колледжа, победитель среди СУЗов, также будет участвовать во Всероссийском этапе, в СКО «Смена», п. Сукко г-к Анапа Краснодарского края. Команда КамГУ им. Витуса Беринга, занявшая первое место среди ВУЗов, примет участие во Всероссийском этапе фестиваля ГТО в г. Челябинске. Победители и призеры в командном зачете награждаются в каждой возрастной ступени комплекса ГТО. Победители и призеры в личном зачете награждаются в каждой ступени Комплекса ГТО отдельно среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин.

Для справки:

Центр тестирования ВФСК ГТО по Петропавловск-Камчатскому городскому округу начал свою работу на базе МБУ ДО «ДЮСШ № 5» с 2015 года.

Комплекс ГТО включает в себя 58 испытаний для 11 возрастных ступеней:

1. 6–8 лет;
2. 9–10 лет;
3. 11–12 лет;
4. 13–15 лет;
5. 16–17 лет;

6. I группа – 18-24 года, II группа – 25-29 лет;
7. I группа – 30-34 года, II группа – 35-39 лет;
8. I группа – 40-44 года, II группа – 45-49 лет;
9. I группа – 50-54 года, II группа – 55-59 лет;
10. I группа – 60-64 года, II группа – 65-69 лет;
11. 70+ лет.

Испытания (тесты) Комплекса ГТО разделены на обязательные и по выбору (проверка прикладных навыков). К обязательным испытаниям относятся: бег на короткие (для лиц до 40 лет) и длинные дистанции (дистанция варьируется в зависимости от пола и возраста), проверка силовых качеств (подтягивание на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, рывок гири, 16 кг), испытание на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье). Среди тестов по выбору есть такие как: прыжок в длину, метание мяча/спортивного снаряда, кросс по пересеченной местности/бег на лыжах, плавание, стрельба из пневматической винтовки, туристский поход и многие другие.

Для того чтобы приступить к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне», необходимо зарегистрироваться на официальном сайте gto.ru, а так же предоставить на испытание медицинскую справку о наличии основной группы здоровья.

Для получения знака отличия, нужно в ходе отчетного периода выполнить необходимое количество испытаний, показав результат, соответствующий одному из трех знаков отличия (бронза/серебро/золото).

Телефон Центра тестирования: 8(4152)212-025

Страничка в Instagram: @pkgto

