**ПРЕСС-РЕЛИЗ**

**Прием нормативов ВФСК ГТО**

**у граждан всех возрастных категорий**

20 сентября 2017 года с 16-00 до 19-00 часов по адресу: г. Гатчина, пересечение улиц Константинова и Крупской, Лыжный городок (Орлова роща) состоится Фестиваль по приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди граждан Гатчинского муниципального района (I – XI ступени, от 6 до 70 лет и старше).

Для того, чтобы принять участие в Фестивале по выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо:

- пройти регистрацию на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по адресу в сети www.[gto.ru](https://user.gto.ru/) и получить уникальный идентификационный номер, который откроет доступ к личному кабинету.

**- получить медицинский допуск,** который является обязательным документом. Обратитесь в поликлинику по месту жительства или в поликлинику, где вы ежегодно проходите медосмотр. Исходя из результатов осмотра, врач принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Участники смогут выполнить нормативы комплекса ГТО в следующих испытаниях:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - количество раз за 1 минуту;

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

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин); 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (пальцы/ладонь);

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);

6. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтями о стол/стойку, дистанция 10 м;

7. Метание мяча весом 150 г (м);

8. Метание спортивного снаряда весом 500г/700 г;

9. Кросс по пересеченной местности 2км, 3км, 5км;

10. Смешанное передвижение по пересеченной местности 1,5км, 2км, 3 км.

Каждый участник получит памятный сертификат ГТО.

Предварительную заявку на участие в Фестивале можно подать в электронном виде на адрес электронной почты: gsdc.gto@yandex.ru по установленной форме (Приложение № 1, №2, №3 к Положению) https://vk.com/club125061527 (в разделе документы (в коллективной заявке в графе виза врача дата, подпись врача и группа здоровья проставляется по каждому участнику (срок предоставления предварительной заявки до 18.00 19 сентября 2017 года).

По вопросам регистрации и принятия участия обращаться по телефону: 8(951)649 44 01, 8(81371) 3-88-60 - руководитель центра тестирования ГТО в Гатчинском муниципальном районе Даньшина Александра Валерьевна.

**Регламент проведения фестиваля по приему нормативов**

**20 сентября 2017 года**

**16.00 – 18.00** – регистрация участников, выдача нагрудных номеров (стол регистрации будет расположен по адресу: г. Гатчина, пересечение улиц Константинова и Крупской, Лыжный городок, Орлова роща).

**16.00 – 18.00** – прием нормативов комплекса ГТО:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - количество раз за 1 минуту;

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин); Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (пальцы/ладонь);

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);

Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтями о стол/стойку, дистанция 10 м;

Метание мяча весом 150 г (м);

Метание спортивного снаряда весом 500г/700 г.

**18.00 – 19.00** - Кросс по пересеченной местности 2км, 3км, 5км;

Смешанное передвижение по пересеченной местности 1,5км, 2км, 3 км.