

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО УрГУПС)

П Р И К А З

«28» апрель 2016 г.

г.Екатеринбург

№ 279

О проведении
спортивно-массового мероприятия «День здоровья»

На основании Положения о проведении спортивно-массового мероприятия «День здоровья» среди преподавателей и сотрудников УрГУПС по сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Провести 7 июня 2016 г. с 14:30 ч «День здоровья» (соревнования) в Спорткомплексе УрГУПС
2. Работникам Университета принять участие в соревнованиях на добровольной основе
3. Ответственным за проведение соревнований назначить зав.кафедрой физвоспитания Евсеева А.В. (гл.судья) и доцента кафедры физвоспитания Степину Т.Ю. (гл.секретарь)
4. Начальнику отдела документационного обеспечения Глухой Н.И. довести настоящий приказ до сведения руководителей структурных и обособленных подразделений Университета
5. Руководителям структурных и обособленных подразделений Университета до 27 мая 2016 г. подать именные заявки на работников, участвующих в соревнованиях, с указанием даты рождения, на электронную почту EEgorenko@usurt.ru (Приложение 1)
6. Участникам соревнований подать личное заявление 7 июня 2016 г. до начала соревнований (Приложение 2)
7. Начальнику медпункта Университета Ломову А.Н. обеспечить медицинское обслуживание участников соревнований
8. Начальнику УВВР Романовой Е.А. подготовить концертную программу, организовать радиообеспечение (колонки, микрофон, музыка) парада-открытия соревнований.
9. Проректору по капитальному строительству и инфраструктуре Суворову А.В. обеспечить участников соревнований питьевой водой и одноразовыми стаканами.
10. Начальнику отдела информации и связей с общественностью Чечулиной Е.А. разместить настоящий приказ, а так же рекламу и фотоотчет по итогам соревнований на внутреннем сайте Университета
11. Ответственным за безопасность участников соревнований назначить помощника ректора по безопасности Кардапольцева Н.А.
12. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на проректора по учебной работе и связям с производством Малыгина Е.А.

РЕКТОР

А.Г.ГАЛКИН

ЗАЯВКА

на участие в спортивно-массовом мероприятии «День здоровья»

(подразделение университета)

№	Ф. И. О. (полностью)	Дата рождения	Вид испытаний по выбору согласно возрастным ступеням
1.			
2.			
3.			

Руководитель структурного подразделения _____

Вид испытаний по выбору (см. в таблицах №п/п 2):

Женщины - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
подтягивание из виса лежа;
поднимание туловища из положения лежа.

Мужчины - подтягивание;
рывок гири 16 кг;
поднимание туловища из положения лежа (группа 3)

1 группа - VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
МУЖЧИНЫ							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол- во раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10

ЖЕНЩИНЫ							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13

2 группа - VII СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
МУЖЧИНЫ							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
ЖЕНЩИНЫ							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине (кол-во раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6

3 группа - VIII СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	9.20	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	15	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28	12	10
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30	25	20
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	15	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			

4 группа - IX СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	10	8
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20	15	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			

5 группа - X СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10	6
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	20	15

6 группа – XI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)	8	5
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15	10

