

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления образования
Администрации Катав-Ивановского
муниципального района

К.Н. Киселева

«_____» 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Управления
физической культуры и спорта
Администрации Катав-
Ивановского муниципального
района

Ю.В. Воробьев

«_____» 2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении V муниципального этапа зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

1. Общие положения

Муниципальный этап зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО (далее Фестиваль) проводится среди населения Катав-Ивановского муниципального района.

Целью Фестиваля является вовлечение населения Катав-Ивановского муниципального района в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО) среди населения Катав-Ивановского муниципального района;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни населения;
- пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов и команд.

2. Место и сроки проведения

Муниципальный этап Фестиваля ГТО проводится: **23 и 24 января 2020 г.** в два этапа:

1 этап 23.01.2020г. с 09:00 до 16:00 «Бег на лыжах» и «Передвижение на лыжах» состоится на Лыжной базе (ул. Стройгородок).

2 этап 24.01.2020г. с 09:00 до 16:00 в МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска» (ул. Октябрьская д.50)

3. Руководство и финансирование

Финансирование и общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля ГТО осуществляет Управление физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на Центр тестирования ГТО в Катав-Ивановском муниципальном районе и на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: Цыганов А.Н.

4. Участники соревнований и условия допуска

К участию в Фестивале допускаются участники, зарегистрированные на сайте www.gto.ru, получившие уникальный идентификационный номер (УИН), допуск врача (иметь при себе).

К соревнованиям допускаются участники с II по X ступени Комплекса ГТО и не имеющие медицинских противопоказаний.

Руководители участников предоставляют в комиссию по допуску в день проведения Фестиваля заявку, заверенную врачом и руководителем организации, а также регистрационный ID-на каждого участника.

Взрослые участники предоставляют ID номер и медицинскую справку от участкового терапевта (Приложение № 2). Срок действия заявки или справки не более 10 дней.

Для получения справочной информации телефон: 2-31-89 Управление физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района.

5. Порядок и условия проведения Фестиваля ГТО

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Комплекса ГТО.

Тестовые испытания, входящие в программу Фестиваля:

1 этап:

1. Бег и передвижение на лыжах. (1,2,3,5км).

2 этап:

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине;
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Мальчики (юноши, мужчины)

№пп	Вид испытания (тест)	II ст. 9-10 лет	III ст. 11-12 лет	IV ст. 13-15 лет	V ст. 16-17 лет	VI ст. 18-29 лет	VII ст. 30-39 лет	VIII ст. 40-49 лет	IX ст. 50-59 лет	X ст. 60-69 лет
1.	Бег на лыжах (мин.с.) Передвижение на лыжах (мин. с)	1 км.	2 км.	3 км.	5 км.	5 км.	5 км.	5 км.	5 км.	3 км.
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	+	+	+	-	+	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	+
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+	-	-	-
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ	5	5	6	6	6	5	5	4	4

Девочки (девушки, женщины)

№пп	Вид испытания (тест)	II ст. 9-10 лет	III ст. 11-12 лет	IV ст. 13-15 лет	V ст. 16-17 лет	VI ст. 18-29 лет	VII ст. 30-39 лет	VIII ст. 40-49 лет	IX ст. 50-59 лет	X ст. 60-69 лет
1.	Бег на лыжах (мин.с.) Передвижение на лыжах (мин. с)	1 км.	2 км.	3 км.	3 км.	3 км.	3 км.	2 км.	2 км.	2 км.
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	-
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	+	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+	-	-	-
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	+	+	+	+	+	+	+
7.	КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ	4	4	5	5	5	5	5	4	3

8. Определение победителей.

Победители Фестиваля определяются в каждой ступени ГТО среди мальчиков-девочек, юношей-девушек по наибольшей сумме очков, набранных в видах тестовых испытаний ступеней в соответствии со 100-очковыми таблицами оценки результатов

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке.

По итогам личного первенства муниципального этапа отбирается команда 18 человек (1 мужчина (юноша) + 1 женщина (девушка) от каждой ступени) для участия в зональном этапе Фестиваля ГТО (г.Миасс).

Подвоз команд осуществляет Управление физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района. Заявки с количеством участников по телефону 2-31-89, так же заявки принимаются на электронную почту: gto.k-iv@mail.ru

Приложение 1.

Форма командной заявки

Заявка на участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций,

От команды _____

№ п/п	ФИО (полностью)	Дата рождения	ID-номер в АИС ГТО	Адрес (по прописке)	Виза врача
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

К соревнованиям допущено _____ человек.

Врач _____ (ФИО, подпись) Дата: _____

Руководитель _____ (ФИО, подпись).

Приложение 2.

Форма медицинской справки

СПРАВКА-ДОПУСК

Дана _____
_____ года рождения в том, что он (она) по состоянию здоровья и физической
подготовке допускается к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Врач _____ «_____» _____ 20 г.

М.П.
(название учреждения)