|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Руководитель Центра тестирования ГТО Николаевского муниципального района |
| А.А. Гладышев  «10» март 2018г. |

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении зимнегоФестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди взрослого населения в Николаевском муниципальном районе.

**I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди взрослого населения;

- повышение уровня физической подготовленности населения;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся 23- 25марта 2018 года.

- парад открытия 18:00 23 марта

-испытания (тесты) 23 марта в 18:15, спортивный зал спорткомплекса «Атлант».

- плавание 50м -25м марта в 19:00, бассейн спорткомплекса «Атлант»

- бег на лыжах 24 марта в 12.00, Лыжная база«Старт».

- стрельба из пневматической винтовки 25 марта в 12:00, тир «Педагогический колледж»;

**III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЯ**

Общее руководство осуществляет Центр тестирования ГТО в Николаевском муниципальном районе. Непосредственное проведение и организация возлагается на Центр тестирования (ГТО)

1. **ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов VII-XI ступеней комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. № 516.

Программа Фестиваля включает испытания (тесты) VII–XI ступеней комплекса ГТО.

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тест) | VII ступень  30 - 39 лет | VIII ступень  40 - 49 лет | IX  ступень  50-59 лет | X  ступень  60-69 | XI  ступень  70 лет и старше |
| 1. | Бег на лыжах 5км (сек) | + | + | + | - | - |
| 2. | Передвижение на лыжах 3 км | - | - | - | + | + |
| 3. | Передвижение на лыжах 2 км | - | - | - | - | - |
| 4. | Стрельба из пневматической винтовки 10 м | + | + | + | - | - |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | + | + | + | - | - |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | - | - | - | + | + |
| 7. | Прыжок в длину с места (см) | + | - | - | - | - |
| 8. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + | + |
| 9. | Плавание 50 м (сек) | + | + | + | - | - |
| 10. | Плавание 25 м (сек) | - | - | - | + | + |
| 11. | Поднимание туловища за 1 мин (количество раз) | + | + | + | + | + |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тест) | VII ступень  30-39 лет | VIII ступень 40-49 лет | IXступень 50-59 лет | X ступень 60-69 лет | XI ступень 70 лет и старше |
| 1. | Бег на лыжах 3км (сек) | + | - | - | - | - |
| 3. | Передвижение на лыжах 2 км | - | + | + | + | + |
| 4. | Стрельба из пневматической винтовки 10 м | + | + | + | - | - |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | + | + | + | - | - |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | - | - | - | + | + |
| 7. | Прыжок в длину с места (см) | + | + | - | - | - |
| 8. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + | + |
| 9. | Плавание 50 м (сек) | + | + | + | - | - |
| 10. | Плавание 25 м (сек) | - | - | - | + | + |
| 11. | Поднимание туловища за 1 мин (количество раз) | + | + | + | + | + |

**V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в зимнем Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди взрослого населения, допускаются граждане Николаевского муниципального района, возраст участников от 30 до 70 лет и старше.

К участию в Фестивале на муниципальном этапе допускаются участники при наличии допуска врача, заявки.

1. **ЗАЯВКИ**

Для участия в Фестивале необходимо предоставить заявку в установленной форме. Заявки (приложение №1) принимаются по 20.03.2018 года в Центре тестирования ГТОНиколаевского муниципального района,находящегося по адресу: г. Николаевск-на-Амуре, ул. Чихачева д. 2 спортивный комплекс «Атлант», каб.24e-mail:**gto.nikolaevsk@mail.ru**

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется раздельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке, при равенстве этого показателя - по результату в плавании.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе зимнего Фестиваля каждой из возрастных групп, награждаютсясертификатами.

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

1. **УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение I (муниципального) этапа Фестиваля осуществляется за счёт средств местного бюджета Николаевского муниципального района.

Центр тестирования ГТО в Николаевском муниципальном районе:

Андрейчук Елизавета Михайловна

Шин Алексей Владимирович

Тел: 89098098373

Приложение №1

ЗАЯВКА

на участие в зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди взрослого населения в Николаевском муниципальном районе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Информация** |
|  | Фамилия, Имя, Отчество |  |
|  | Пол |  |
|  | ID номер-  Идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО |  |
|  | Дата рождения |  |
|  | Документ, удостоверяющий личность (паспорт) |  |
|  | Адрес места жительства |  |
|  | Контактный телефон |  |
|  | Размер обуви (лыжных ботинок) |  |

К заявке прилагается медицинская справка о состояний здоровья и допуску к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).