

«Утверждаю»

И.о. директора МБУДО «ЦФСИТ»

Усть-Цилемского района



Н.К. Куроптева

Положение

фестиваля ВФСК «ГТО» в рамках Спартакиады среди трудовых и производственных коллективов муниципального района «Усть-Цилемский»

1. Цели и задачи

- дальнейшая популяризация ВФСК «ГТО» в районе;
- сохранение и преумножение спортивных традиций;
- выявление сильнейших трудовых коллективов;
- развитие и укрепление дружественных спортивных связей.

2. Место и время проведения

Соревнования проводятся **15 февраля 2020 г.** в спорткомплексе с. Усть-Цильма и стрелковом тире МБОУ «УСОШ им.М.А. Бабикова». Начало в 10 часов 00 минут. Заседание судейской коллегии в 9 часов 30 минут.

3. Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением турнира осуществляет МБУДО «Центр физкультуры, спорта и туризма» Усть-Цилемского района.

4. Участники и система проведения

К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины, имеющие соответствующую уровню соревнований физическую подготовку и не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав: 2 мужчины + 2 женщины, в возрастной категории от 18 до 59 лет.

Виды испытаний (тестов) для мужчин:

- 1) Подтягивание на высокой перекладине **или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу **или** рывок гири 16 кг;
- 2) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);

4) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 метров, мишень № 8.

Виды испытаний (тестов) для женщин:

1) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

2) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);

4) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 метров, мишень № 8.

Виды испытаний (тестов) выполняются на максимальное количество раз. Очки начисляются в зависимости от выполненных испытаний (тестов), согласно таблицы оценки выполнения испытаний (приложение в формате Excel).

Примечание: участникам, выполнившим испытание (тест) на золотой, серебряный, бронзовый знаки отличия, дополнительные очки начисляться не будут.

5. Награждение

Победители и призёры соревнований награждаются грамотами и памятными призами.

6. Финансовые расходы

Финансовые расходы по проведению соревнований осуществляют:

- МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района – судейство, грамоты;
- спонсоры - памятные призы;
- командирующие организации – проезд команд и питание.

7. Заявки

Предварительные заявки на участие подаются до 14 февраля 2020 г. в МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района.

Именные заявки, заверенные подписью врача и печатью медучреждения, предоставляются на заседание судейской коллегии.

МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района