

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель заведующего

отделом культуры,

физкультуры и спорта,

Администрации

Островского муниципального района

Н. Груздева



ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ
Регионального физкультурно-спортивного мероприятия
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне (ГТО)

«Единый день ГТО»,

1. Общее положение

Испытательные соревнования по сдаче нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Соревнования) проводятся в целях совершенствования физического состояния жителей Островского муниципального района.

Задачами соревнований являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди жителей Островского муниципального района;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовленности и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организации культурно-спортивного и массового досуга среди жителей Островского муниципального района.

2. Место и сроки проведения

Соревнования проводятся **15 апреля 2023 года** в п. Островское на базе МКУ РФСЦ Островского района Костромской области на стадионе «Юность». Регистрация участников в день соревнований с 13:45 до 14:00. Начало соревнований 14:00.

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство проведения соревнований осуществляет МКУ РФСЦ Островского района Костромской области.

4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в физкультурно-спортивном мероприятии допускаются лица, прошедшие заявку (регистрацию на сайте ГТО).

Контактные телефоны: (8-494-38)27-3-43.

Для идентификации при выполнении нормативов ВФСК ГТО при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность.

5. Программа мероприятия

Выполнение нормативов ВФСК ГТО проводится в соответствии с Государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно возрастным ступеням по следующим видам спорта:

- подтягивание из виса на высокой перекладине (муж., количество раз) или рывок гири 16 кг (муж., количество раз);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (жен., количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен., количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или о гимнастическую скамью;

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи — см) и на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин);
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки);
- метание мяча в цель (количество попаданий).

6. Условия подведение итогов и награждение

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Участники, сдавшие нормативы «ГТО», в течение следующей за днем соревнований рабочей недели, будут награждены дипломами участника тестирования комплекса «ГТО».

7. Условия финансирования

Расходы по проведению Соревнований и поощрению участников соревнований несет МКУ РФСЦ Островского района Костромской области.

Расходы, связанные с питанием и проездом несут направляющие стороны.

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников физкультурно-спортивного мероприятия осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.

9. Подача заявок на участие

Предварительную заявку на участие в соревнованиях необходимо подать в МКУ РФСЦ Островского района Костромской области на электронную почту: ostsport@mail.ru с пометкой «Заявка на ГТО» не позднее 13 апреля 2023 года (в заявке фамилия, имя, отчество должно быть написано полностью и ID номер, зарегистрированный на сайте ВФСК ГТО).

Все справки по телефону (8-494-38)27-3-43.