УТВЕРЖДАЮ:

Глава района

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Панов

**ПОЛОЖЕНИЕ**

О проведении недели ГТО среди всех категорий населения Никольского района

**1. Цели и задачи:**

- вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом;

- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди всех категорий населения;

- повышение уровня физической подготовленности населения;

- внесение результатов в личные кабинеты участников с дальнейшим присвоением знаков отличия.

**2. Руководство проведением соревнований.**

 Общее руководство проведением недели ГТО осуществляет МБУ «Никольский ФОК», Отдел по ФК и спорту администрации района.

**3. Сроки проведения.**

 Спортивные мероприятия проводятся с 26 февраля по 04 марта 2018 года согласно данного графика:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Время проведения | Место проведения  |  |
| 27.02.2018 | 14:00 | д. Аргуново | д. Аргуново, д. Зеленцово, д. Вахнево |
| 01.03.2018 | 14:00 | д. Кожаево | д. Кожаево, д. Пермас, пос. Дунилово,д. Завражье |
| 02.03.2018 | 14:00 | п. Борок | п. Борок |
| 04.03.2018 | 10:00 | г. Никольск, МБУ «Никольский ФОК» | СОШ № 1,СОШ № 2, д. Осиново, д. Б-Курья,д. Байдарово, д. Теребаево |

**4. Участники мероприятия.**

 К участию в спортивном мероприятии допускаются все желающие, относящиеся к I-XI ступеням комплекса ГТО, зарегистрированные на сайте gto.ru и имеющие уникальный идентификационный номер в АИС. Каждый участник должен иметь медицинскую справку на основании результатов медицинского осмотра

**5. Программа мероприятия:**

- Челночный бег 3 х 10м (с)

- Подтягивание из виса на низкой перекладине

- Подтягивание из виса на высокой перекладине

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье

- Прыжок в длину с места

- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество раз)

- Поднимание туловища из положения лежа на спине

На соревнованиях Фестиваля результаты участников определяются в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (приказ Минспорта от 8 июля 2014 г. №575).

***Челночный бег 3х10 м.***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.***

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное сгибание рук. ***Подтягивание из виса на высокой перекладине.***

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное сгибание рук. ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.***

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на***

***гимнастической скамье.***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

1) сгибание ног в коленях;

2) удержание результата пальцами одной руки;

3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.***

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами поочередно.

***Метание теннисного мяча в цель.***

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания. ***Поднимание туловища из положения лежа на спине.***

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

Результаты участников определяются в соответствии с государственными требованиями комплекса ГТО. Результаты участников будут занесены в протокол по лыжным гонкам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» при наличии регистрации на сайте ГТО и получении УИН.

**8. Финансирование**

 Расходы, связанные с организацией и проведением спортивного мероприятия за счет сметы МБУ «Никольский ФОК».

**9. Безопасность участников и зрителей**

 Спортивное мероприятие проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Вологодской области и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.

Обязательным условием проведением соревнований является наличие в местах проведения соревнований квалифицированного медицинского персонала.

**10. Порядок и сроки подачи заявок**

Именные заявки (заверенные врачом) подаются в день проведения спортивного мероприятия.