

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель
комитета по спорту и
молодёжной политике
Киселёвского городского округа
_____ В.В. Витерман
« ___ » _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении муниципального этапа регионального фестиваля
среди людей пенсионного возраста
«ГТО - наша норма», посвященного Дню Победы в ВОВ
с выполнением испытаний комплекса ГТО
(9-11 ступени) в тестовом режиме

Киселёвск 2016 г.

1. Введение

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения соревнований по выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди людей пенсионного возраста в 2016 году.

1.2. Соревнования по выполнению норм ГТО проводятся в целях:

- привлечения людей пенсионного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- поддержание уровня физической подготовленности;
- укрепления здоровья и создания условий для активных занятий физической культурой и спортом.

1.3. Заседания организационного комитета по подготовке и проведению соревнований по выполнению норм ГТО проводятся по мере необходимости и созываются председателем оргкомитета.

2. Организаторы

2.1. Общее руководство проведением соревнований по выполнению норм ГТО осуществляется комитетом по спорту и молодежной политике Киселевского городского округа.

2.2. Непосредственное проведение соревнований по выполнению норм возлагается на центр тестирования ГТО, организационный комитет по подготовке и проведению соревнований (далее – оргкомитет) и главную судейскую коллегию.

3. Место и сроки проведения

3.1. Соревнования по выполнению норм ГТО проводятся в II этапа. I этап 21 апреля 2016 года стадион «Шахтер». II этап 25 апреля 2016 года на базе МАУ «ОК «Юность» по адресу: ул. Советская, 1.

4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. К участию в соревнованиях по выполнению норм ГТО допускаются мужчины и женщины в возрасте от 50 лет и старше (IX – XI ступени).

4.2. Участники соревнований должны пройти регистрацию на официальном сайте Gto.ru и предоставить ID номер в комитет по спорту и молодежной политике КГО.

4.3. Участники соревнований должны иметь с собой спортивную форму, документы (паспорт, удостоверение или пропуск в административное здание утвержденного образца), подтверждающие их ведомственную принадлежность.

4.4. Все участники обязательно должны пройти медицинское обследование и иметь разрешение врача на участие в соревнованиях по выполнению норм ГТО.

5. Программа соревнований по выполнению норм ГТО.

Соревнования проходят по 3 возрастным категориям в соответствии со

ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

IX ступень 50-59 лет;

X ступень 60-69 лет;

XI ступень 70 лет и старше;

IX ступень (50-59 лет);	
Мужчины <i>Виды испытаний:</i> 1. Бег на 2 км (мин, с); 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук); 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 5. Плавание на 50м (без учета времени).	Женщины <i>Виды испытаний:</i> 1. Бег на 2 км (мин, с); 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук); 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз); 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 4. Плавание на 50м (без учета времени).
X ступень (60-69 лет);	
Мужчины <i>Виды испытаний:</i> 1. Скандинавская ходьба (2 км) ; 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз); 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 5. Плавание на 25м (без учета времени).	Женщины <i>Виды испытаний:</i> 1. Скандинавская ходьба (2 км) ; 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз); 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 5. Плавание на 25м (без учета времени).
XI ступень (70 лет и старше)	
Мужчины <i>Виды испытаний:</i> 1. Скандинавская ходьба (2 км) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз); 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 5. Плавание на 25м (без учета времени)..	Женщины <i>Виды испытаний:</i> 1. Скандинавская ходьба (2 км) ; 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз); 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); 5. Плавание на 25м (без учета времени).

Порядок и система проведения соревнований определяются оргкомитетом (в зависимости от количества участников, погодных условий и т.п.).

6. Условия проведения

6.1. Бег 2 км.

Бег на 2 км проводится по беговой дорожке стадиона.

6.2. Скандинавская ходьба 2 км.

При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников.

6.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, 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 исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

6.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: упор лежа на полу руки на ширине плеч, (кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем разгибая руки, возвращается в ИП.

6.5. 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.

6.6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу по команде участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник старается коснуться пальцами рук пола, фиксируя результат в течение 2 сек.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

6.7. Плавание на 25, 50 м.

Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

7. Награждение

7.1. Участники выполнившие тестирование на знаки отличия награждаются грамотами комитета по спорту и молодежной политике Киселевского городского округа.

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

8.1. Соревнования по выполнению норм ГТО проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии, наличия актов готовности объектов спорта к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

8.2. Ответственные исполнители: руководитель объекта спорта, главный судья соревнований.

9. Заявки на участие

9.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях по выполнению норм ГТО направляются до 15 апреля 2016 г. в комитет по спорту и молодежной политике КГО по адресу: г. Киселевск, улица Советская, 1, тел/факс. 2-08-49, согласно формы, указанной в приложении № 1 к настоящему Положению.

9.2. Именные заявки (приложение № 2 к настоящему Положению) и соответствующие документы на каждого участника (паспорт, удостоверение или пропуск в административное здание утвержденного образца, оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев) непосредственно представляются в главную судейскую коллегия при регистрации. Возраст участников определяется на день соревнований.

Приложение № 1
к Положению о проведении
соревнований по выполнению
норм Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО).

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по выполнению норм Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «ГТО - наша норма»,
посвященного Дню Победы в ВОВ.

№ п/п	ФИО	Число, месяц и год рождения	Должность

« _____ » _____ 2016 г.

Приложение № 2
к Положению о проведении
соревнований по выполнению норм
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне» (ГТО).

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по выполнению норм Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «ГТО - наша норма»,
посвященного Дню Победы в ВОВ.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Число, месяц и год рождения	Подпись врача о допуске

К участию в соревнованиях допущен

(Фамилия, имя, отчество и подпись врача, печать медицинского учреждения)

М.П.

« ____ » _____ 2016 г.