

Макута

2015г. 01.01.15
г. Таштагол

*Гришимова
Гришимова
С. Соловьева*

Согласовано:
Глава Таштагольского
муниципального района
В.Н.Макута
В.Н.Макута

Утверждаю:
Начальник Управления по
физической культуре и спорту
Таштагольского
муниципального района
И.Е.Гред
И.Е.Гред

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении районных соревнований ГТО
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2015 году

1. Цели и задачи

- увеличение числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом
- поддержание уровня физической подготовленности населения Таштагольского района
- укрепление здоровья и создания условий для активных занятий физической культурой и спортом населения Таштагольского района

2. Организаторы

- 2.1. Общие руководство подготовкой и проведением соревнований Комплекса ГТО осуществляется Управлением по физической культуре и спорту Таштагольского муниципального района.
- 2.2. Проведение соревнований Комплекса ГТО на предприятиях и организациях на территории Таштагольского района осуществляют инструктора спорта и лица ответственные за спортивную работу на предприятиях и организациях.

3. Место и сроки проведения

- 3.1. Соревнования Комплекса ГТО проводятся в два этапа:
I этап - соревнования на предприятиях и организациях.
II этап – финальные соревнования по программе соревнований Комплекса ГТО.
- 3.2. Места проведения и программа соревнований Комплекса ГТО I этапа определяются на предприятиях и организациях.
- 3.3. Срок проведения соревнований Комплекса ГТО I этапа лыжные гонки – февраль, плавание – май.
- 3.4. Финальные соревнования Комплекса ГТО:
– лыжные гонки март 2015г. гора Туманная

- плавание – май 2015г. СК «Кристалл»
 – летний II этап проводится в июне 2015г. в г.Таштаголе на стадионе «Горняк»
 Работа комиссии по допуску участников с 9-00 до 10-00 часов, заседание Судейской комиссии в 10-00 часов. Парад открытие соревнований в 10-30, начало соревнований в 11-00 часов.

4. Требование к участникам и условие их допуска

- 4.1. К участию в соревнованиях Комплекса ГТО допускаются граждане Российской Федерации, Имеющие медицинский допуск и договор о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья участника, паспорт.
 4.2. Возраст участников определяется на день прохождения комиссии по допуску участников соревнований.
 4.3. Состав команды в финальных соревнованиях Комплекса ГТО входят 15чел. них 7 мужчин, 7 женщин, 1 руководитель команды.

5. Возрастные группы:

- 18-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54.

5. Программа соревнований Комплекса ГТО

№ п.п.	Виды испытаний (тесты)
1.	Бег 1 км.(женщины), бег 2км.(мужчины)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью женщины (кол-во раз) Подтягивание из виса на высокой перекладине – мужчины (кол-во раз)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
4.	Стрельба из пневматической винтовки
5.	Плавание 50м. - мужчины, 25м. - женщины
6.	Лыжные гонки – 2км.(женщины), 3км.(мужчины) – свободный стиль

Порядок и проведение соревнований определяется главной судейской коллегией (в зависимости от количества участников, погодных условий и т.д.)

6. Условия проведения

6.1. Бег на 1,2 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона

6.2. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения:

упор лежа о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировать его на 0,5сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловища – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5сек. в исходном положении;
- одновременное разгибание рук.

6.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из 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.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей)
- отсутствие касания лопатками мата
- пальцы разомкнуты «из замка»
- смещение таза.

6.4. Стрельба из пневматической винтовки.

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки.

Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу -10мин.

Стрельба производится из положения стоя с опорой локтями на стойку.

6.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание выполняется из виса хватом рук сверху касаясь подбородком верхнего края перекладины.

Засчитывается количество правильных выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание выполняется рывком
- подбородок ниже верхнего края перекладины
- одновременное сгибание рук
- согнутые в коленях ноги

6.6. Лыжные гонки.

- женщины 2 км.

- мужчины 3 км.

7. Определение победителей

7.1. В личном и командном зачете победители и призеры определяются по наименьшей сумме мест, занятых по результатам выступления во всех видах соревнований Комплекса ГТО.

7.2. В командном первенстве в случае равенства мест у двух и более команд, преимущество получает команда, имеющая большее количество первых, вторых и последующих мест в видах соревнований Комплекса ГТО.

8. Награждение

Участники, занявшие 1-3 места в соревнованиях Комплекса ГТО в своих возрастных группах, награждаются грамотами и медалями.

Команды, занявшие 1-3 места в соревнованиях Комплекса ГТО, награждаются грамотами и кубками Управления по физической культуре и спорту Администрации Таштагольского муниципального района.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

9.1. Соревнования Комплекса ГТО проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных и 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.

9.2. Ответственные исполнители: руководители объектов спорта, главный судья.

10. Финансовые условия

- Расходы по организации и проведению финальных соревнований Комплекса ГТО осуществляется Управлением по физической культуре и спорту Администрации Таштагольского муниципального района.

- Расходы на командирование участников соревнований Комплекса ГТО (проезд, питание, страхование) осуществляется за счет средств командирующих организаций.

11. Заявки на участие

11.1. Предварительные заявки на участие в финальных соревнованиях Комплекса ГТО направляются в Управление по физической культуре и спорту Администрации Таштагольского муниципального района тел./факс 3-31-49, эл. почта – sportokst@mail.ru

11.2. Участники соревнований должны иметь при себе спортивную форму.