|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ» |
|  | Заведующий отделом по ФКС и МП администрации Лихославльского района |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Широкова№ 48 «02»\_июля\_2019 |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

***о проведении районных соревнований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» IX, X, XI ступеней ВФСК «ГТО» в рамках празднования***

***дня физкультурника.***

**Цели и задачи:** популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;

- повышение уровня физической подготовленности населения;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов)

 комплекса ГТО;

- Обеспечение сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

« Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

**Место и время проведения.** Соревнования проводятся 7 **августа (среда) 2019 г**. по адресу: ул. Первомайская 7 г.Лихославль (ЦК и Д). Открытие соревнований 10:00 ч (вход со двора)

**Участники соревнования.** К участию в соревновании допускаютсялица, не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте 55 лет и старше женщины, 60 лет и старше мужчины.

**Состав спортивных дисциплин соревнования:**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Вид испытания |
| 1 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (55-69 лет) |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.) (55-69 лет) |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (55- 69 лет) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (70 лет и старше) |

 **Условия проведения соревнований**. Соревнования проводятся личным зачётом среди мужчин и женщин по *IX, X, XI ступеней ВФСК «ГТО»* Результаты оцениваются по занятым местам, по сумме результатов всех трёх упражнений. Участники, набравшие наименьшую сумму мест, становятся победителями в личном зачете. При равенстве очков у двух и более спортсменов, преимущество получает участник, показавший лучший результат в поднимании туловища, далее наклон, отжимание.

**Награждение.** Победители и призеры награждаются медалями и грамотами соответствующей степени.

**Расходы**, связанные с оплатой работы судей, медперсонала, награждением участников грамотами, медалями, за счет отдела по ФКС и МП.

 Расходы с командированием, связанные с проездом, питанием за счет командирующих организаций.

**Заявки.** Именные заявки, заверенные врачом подаются в день соревнований.

**Обеспечение безопасности участников и зрителей** осуществляется согласно требованиям правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Физкультурные мероприятия 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, при наличии актов готовности объектов спорта к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

Главный судья соревнований (Соловьёва Р.Н.) Зам. главного судьи (Беляков Д.А.)

 имеют право вносить изменения в данное положение.

**Данное положение является вызовом на соревнования.**