УТВЕРЖДАЮ

Начальник ОСиМП

Администрации города Шарыпово

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Когданина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Городского фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди пенсионеров и ветеранов города Шарыпово**

г. Шарыпово, 2018

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Городской фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди пенсионеров и ветеранов города Шарыпово (далее – Фестиваль) проводится с целью вовлечения пенсионеров и ветеранов в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

популяризация комплекса ГТО среди пенсионеров и ветеранов;

пропаганда здорового образа жизни;

повышение уровня физической подготовленности пенсионеров и ветеранов;

создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

поощрение пенсионеров и ветеранов, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО;

внесение результатов в личный кабинет.

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится 12 января 2019 года в спортивном комплексе «Надежда», открытие в 10.00 часов.

**III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ**

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляет муниципальное автономное учреждение «Центр физкультурно-спортивной подготовки» города Шарыпово совместно с Центром тестирования ВФСК ГТО.

**IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале допускаются пенсионеры и ветераны (мужчины и женщины от 50 лет и старше), проживающие в муниципальном образовании город Шарыпово Красноярского края, относящиеся к IX-XI возрастным ступеням комплекса ГТО.

К участию в Фестивале допускаются участники основной медицинской группы, зарегистрированные на сайте www.gto.ru и имеющие уникальный идентификационный номер.

**V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Основу спортивной программы Фестиваля составляют виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к IX-XI возрастным ступеням (50 лет и старше) комплекса ГТО согласно приказу Минспорта России от 15 декабря 2016 года № 1283.

Порядок проведения, перечень и количество тестов спортивной программы определяется Центром тестирования ВФСК ГТО, согласно методическим рекомендациям по организации физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 12 мая 2016 года № 516.

Программа Фестиваля включает следующие испытания:

**Мужчины**

| № п/п | Вид испытаний (тест) | IX ступень | X ступень | XI ступень | Место проведения |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | **+** |  |  | с/к «Надежда» |
| Или рывок гири 16 кг.  (количество раз) | **+** |  |  | с/к «Надежда» |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **+** |  |  | с/к «Надежда» |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью |  | **+** | **+** | с/к «Надежда» |
| 2. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)  (ниже уровня скамьи) | **+** | **+** |  | с/к «Надежда» |
| Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)  (от уровня скамьи-) |  |  | **+** | с/к «Надежда» |
| 3. | Стрельба из электронного оружия (дист. 10 м.) | **+** | **+** | **+** | с/к «Надежда» |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине  (за 1 мин) | + | + | + | с/к «Надежда» |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытаний (тест) | IX ступень | X ступень | XI ступень | Место проведения |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **+** |  |  | с/к «Надежда» |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью |  | **+** | **+** | с/к «Надежда» |
| 2. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)  (ниже уровня скамьи) | **+** | **+** | **+** | с/к «Надежда» |
| 3. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине  (за 1 мин) | **+** | **+** | **+** | с/к «Надежда» |
| 4. | Стрельба из электронного оружия (дист. 10 м.) | **+** | **+** | **+** | с/к «Надежда» |

**VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры в своих возрастных ступенях будут награждены дипломами ГТО. Участникам Фестиваля, успешно выполнившим испытания (тесты) комплекса ГТО, в течение 2019 года будут торжественно вручены знаки отличия ВФСК ГТО.

**VIII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Для участия в Фестивале необходимо в день проведения Фестиваля (далее – соревнования), за 1 час до его открытия, предоставить в комиссию по допуску к соревнованиям по адресу: г. Шарыпово, микрорайон Пионерный, д. 178, спортивный комплекс «Надежда» следующие документы:

медицинскую справку о допуске к участию в Фестивале;

документ (копию документа) удостоверяющий личность участника.