

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Управления
физической культуры и спорта
Администрации
Катав-Ивановского
муниципального района
Ю.В. Воробьев
г.Катав-Ивановск



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заместителя Главы
Катав-Ивановского
муниципального района
по социально-культурной
политике
Д.А. Забродин



» _____ 2024г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении районных соревнований «Неделя ГТО»
среди всех категорий населения Катав-Ивановского
муниципального района

1. Общие положения

Районные соревнования «Неделя ГТО» (далее «Неделя ГТО») проводятся в соответствии с Календарным планом физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий Управления физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района на 2024 год.

Целью проведения соревнования является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами соревнования являются:

- 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) ГТО.

2. Место и сроки проведения

Соревнования проводятся с 02 декабря 2024 года по 08 декабря 2024 года, в МУ ДО «ДЮСШ г. Катав - Ивановска», ул. Октябрьская, 50 по графику (Приложение № 1)

3. Руководство и финансирование

Общее руководство подготовкой и проведением районных соревнований «Неделя (ГТО)» среди всех категорий населения Катав-Ивановского муниципального района осуществляет Управление физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в соревновании допускаются граждане от 6 до 70 лет и старше, относящиеся ко I-XVIII ступеням комплекса ГТО соответственно.

К участию в соревновании допускаются участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО, при наличии допуска врача, заявки от организации или личной заявки или при присутствии одного из родителей (законных представителей) для детей от 6 до 18 лет (Приложение 2).

5. Программа спортивного праздника, условия подведения итогов, определения победителей и призёров

Программа проведения районных соревнований «Неделя ГТО» среди всех категорий населения Катав-Ивановского муниципального района:

Программа соревнования

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами;
- метание теннисного мяча в цель;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине;
- рывок гири 16 кг;
- челночный бег.

Тестирование проводится согласно видов испытаний в каждой возрастной ступени, с правилами выполнения можно ознакомиться на сайте gto.ru в разделе «Как выполнять».

Победители соревнования определяются в каждой ступени ГТО среди юношей (мужчин), девушек (женщин) по наибольшей сумме очков, набранных в видах испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии со 100-очковыми таблицами оценки результатов.

В зачет идут следующие виды испытаний:

Мальчики (юноши, мужчины)

| № пп | Вид испытания (тест) | 1 ст. 6-7 лет | 2-3 ст. 8-11 лет | 4-5 ст. 12-15 лет | 6-11 ст. 16-39 лет | 12-18 ст. 40 и старше |
|------|--|------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | | + | | | + |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | | + | + | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | + | + | + | + | + |
| 6. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | + | + | + | | |
| | КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 |

Девочки (девушки, женщины)

| № пп | Вид испытания (тест) | 1 ст. 6-7 лет | 2-3 ст. 8-11 лет | 4-5 ст. 12-15 лет | 6-11 ст. 16-39 лет | 12-18 ст. 40 и старше |
|------|--|------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | | + | + | + | + |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + | + |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | + | + | + | + | + |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | + | + | + | | |
| | КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 |

6. Награждение

Первые места в личном первенстве среди участниц женского пола и среди участников мужского пола в каждой возрастной ступени награждаются грамотами и денежными призами Администрации Катав-Ивановского муниципального района.

7. Финансовые расходы

Расходы, связанные с организацией проведения спортивного соревнования, осуществляются Управлением физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района. Подготовку места проведения осуществляет Управление физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района.

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

9. Заявки

Заявки (оригиналы) на участие в соревновании подаются в день проведения соревнования.

Предварительные заявки на участие в соревнование подаются **до 01 декабря 2024 г.** в Управление физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района на электронную почту: k-i.sport@mail.ru

Телефон для справок: 8 (35147) 9-70-47 – Управление физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района.

Начальник Управления физической культуры и спорта Администрации Катав-Ивановского муниципального района Воробьев Юрий Владимирович – 89193168329.

Настоящее Положение является официальным вызовом на спортивные соревнования

График проведения

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 2 декабря (Понедельник) | с 14.00 до 18.00 |
| 3 декабря (Вторник) | с 14.00 до 17.00 |
| 4 декабря (Среда) | с 14.00 до 17.00 |
| 5 декабря (Четверг) | с 14.00 до 18.00 |
| 6 декабря (Пятница) | с 14.00 до 17.00 |
| 7 декабря (Суббота) | с 10.00 до 12.00 |
| 8 декабря (Воскресенье) | с 10.00 до 12.00 |

ЗАЯВКА
на участие
 в проведении районных соревнований «Неделя (ГТО)»
 среди всех категорий населения Катав-Ивановского муниципального района

От команды _____

| № п/п | ФИО (полностью) | Дата рождения | ID-номер в АИС ГТО | Адрес (по прописке) | Виза врача |
|-------|-----------------|---------------|--------------------|---------------------|------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |

К соревнованиям допущено _____ человек.

Врач _____ (ФИО, подпись) Дата: _____

Руководитель _____ (ФИО, подпись).

Форма медицинской справки

СПРАВКА-ДОПУСК

Дана _____
 _____ года рождения в том, что он (она) по состоянию здоровья и физической подготовке допускается к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Врач _____ « ____ » _____ 20 г.

М.П.
 (название учреждения)