****

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Фестиваль) среди взрослого населения Ермаковского района, проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО).

Целью проведения Фестиваля является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди взрослого населения;

- повышение уровня физической подготовленности населения;

- пропаганда здорового образа жизни;

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

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится 10 ноября 2018 г. в с. МБОУ «Ермаковская СОШ№1» Начало Фестиваля в 11.00 ч.

1. **РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ МЕРОПРИЯТИЯ**

Организатором I (муниципального) этапа Фестиваля является МБУ «Ермаковский центр физической культуры, спорта и туризма «Саяны» (далее – ЦФКСиТ «Саяны»).

Руководство проведения Фестиваля осуществляют ЦФКСиТ «Саяны» и главная судейская коллегия (Главный судья соревнований – Р.Г. Павлов)

тел. 2-13-43.

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

К участию в I (муниципальном) этапе Фестиваля допускаются лица от 18 лет и старше, относящиеся к шестой – одиннадцатой (VI-XI) возрастным ступеням комплекса ГТО соответственно, при наличии допуска врача, заявки от организации.

 Соревнования личные, состав команды не ограничен, **прошедшие регистрацию на сайте** [**www.gto.ru**](http://www.gto.ru)

**Спортивная программа Фестиваля.**

Основу спортивной программы составляют виды испытаний (тесты)
с VI по XI ступень комплекса ГТО.

|  |  |
| --- | --- |
| ступень | норматив |
| 6 ступень | * Бег на лыжах 5 км. (мужчины), 3 км (женщины);
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 3 мин. (женщины);
* подтягивания из виса на высокой перекладине за 3 мин. (мужчины);
* наклон вперед из положения стоя (мужчины, женщины);
* поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (мужчины, женщины);
* стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов (мужчины, женщины).
 |
| 7 ступень | * Бег на лыжах 5 км. (мужчины), 3 км. (женщины);
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 3 мин. (женщины);
* подтягивания из виса на высокой перекладине за 3 мин. (мужчины);
* наклон вперед из положения стоя (мужчины, женщины);
* поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (мужчины, женщины);
* стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов (мужчины, женщины).
 |
| 8 ступень | * Бег на лыжах 5 км. (мужчины), 2 км. (женщины);
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 3 мин. (женщины);
* подтягивания из виса на высокой перекладине за 3 мин. (мужчины);
* наклон вперед из положения стоя (мужчины, женщины);
* поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (мужчины, женщины);
* стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов (мужчины, женщины).
 |
| 9 ступень | * Бег на лыжах 5 км. (мужчины), 2 км. (женщины);
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 3 мин. (женщины);
* подтягивания из виса на высокой перекладине за 3 мин. (мужчины);
* наклон вперед из положения стоя (мужчины, женщины);
* поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (мужчины, женщины);
* стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов (мужчины, женщины).
 |
| 10 ступень | * Передвижение на лыжах 3 км. (мужчины), 2 км. (женщины);
* сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (мужчины, женщины);
* наклон вперед из положения стоя (мужчины, женщины);
* поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (мужчины, женщины);
 |
| 11 ступень | * Передвижение на лыжах 3 км. (мужчины), 2 км. (женщины);
* сгибание и разгибание рук на гимнастической скамье (мужчины, женщины);
* наклон вперед из положения стоя (мужчины, женщины);
* поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (мужчины, женщины);
 |

1. **ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | мероприятие | место проведение |
| 10.00-10.50 | Регистрация участников | СОШ №1 |
| 11.00-11.10 | Открытие Фестиваля | СОШ №1 |
| 11.10-12.00 | Стрельба  | СОШ №1 тир |
| 12.00-12.30 | Подтягивание, отжимание | СОШ №1 спортзал |
| 12.30-13.00 | Наклон вперед из положения стоя | СОШ №1 спортзал |
| 13.00-13.30 | Поднимание туловища | СОШ №1 спортзал |
| 14.00-15.00 | Бег на лыжах | Остров отдыха |
| 15.00-15.20 | Награждение | СОШ №1 спортзал |

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников с VI и по XI ступени комплекса ГТО определяется раздельно среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех испытаниях
в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов.

 В случае равенства очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на лыжах на длинную дистанцию (по времени) в своей возрастной группе.

По итогам проведения I этапа Фестиваля из участников, принявших участие в 5 видах программы, по протоколам личного первенства формируется сборная команда Ермаковского района для участия во II этапе зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» (ГТО) среди взрослого населения с VI по IX ступени ( 1 женщина, 1 мужчина – 18-29 лет; 1 женщина, 1 мужчина – 30-39 лет; 1 женщина, 1 мужчина – 40-49 лет; 1 женщина, 1 мужчина – 50-59 лет), который состоится 7-9 декабря 2018 годав г. Красноярск. Состав команды 9 человек, в том числе: 8 участников выполнивших нормативы комплекса ГТО с VI по IX возрастных ступенях, а также представитель и (или) руководитель команды.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники районного этапа Фестиваля награждаются грамотами и медалями.

1. **УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с командированием команд (проезд, питание) несут командирующие организации. Награждение за счет ЦФКСиТ «Саяны»

**XI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки на участие подаются до 08 ноября 2018 г. по адресу: 662820, с. Ермаковское, пл. Ленина, 78; тел: (8-39138)-2-13-43.

e-mail: fsc-saiany@mail.ru

Именные заявки, заполненные по установленной форме (Приложение № 1), предоставляются в судейскую коллегию в день соревнований.

 Телефон для справок: (8-39138)-2-13-43

Приложение № 1

Заявка на участие

в зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения Ермаковского района.

*(полное наименование учреждения)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество  | Дата рождения(д.м.г.)  | ИД номер в АИС ГТО  | Домашний адрес  | Виза врача  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Допущено к муниципальному этапу фестиваля ГТО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел.

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

Представитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О. (сот. тел.)