



Утверждаю:

Заместитель директора
МБУ «Пестовская СШОР»

Панова



«23» октября 2018 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований среди спортсменов МБУ «Пестовская СШОР» по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. Цели и задачи

- Информационно - пропагандистская работа в целях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Пропаганда физической культуры и спорта, популяризация здорового образа жизни;
- Совершенствование работы по сохранению и укреплению здоровья спортсменов.

2. Дата и место проведения

Место проведения - спортивный зал д. Русское Пестово (ул. Лесная, д.1а).
Дата проведения - 01 ноября 2018 года, начало соревнований – в 10.00.
Регистрация участников с 8.30 до 9.30.

3. Классификация соревнований

Соревнования личные.

4. Организаторы и проводящие организации

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет МБУ «Пестовская СШОР».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

5. Участники соревнований

Соревнования проводятся по 4-рем возрастным категориям:

- 1 группа – от 6 до 8 лет;
- 2 группа – от 9 до 10 лет;
- 3 группа – от 11 до 12 лет;
- 4 группа – от 13 до 15 лет;
- 5 группа – от 16 до 17 лет.

6. Программа соревнований

В программу включено выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) обязательные виды;

	Юноши	Девушки
1 группа	1) Подтягивание из виса на высокой перекладине 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4) Челночный бег 3x10 5) Поднимание туловища из положения лежа на спине	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4) Челночный бег 3x10 5) Поднимание туловища из положения лежа на спине
2 группа	5) Подтягивание из виса на высокой перекладине 6) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 7) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 8) Челночный бег 3x10 9) Поднимание туловища из положения лежа на спине	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4) Челночный бег 3x10 5) Поднимание туловища из положения лежа на спине
3 группа	1) Подтягивание из виса на высокой перекладине 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4) Челночный бег 3x10 5) Поднимание туловища из положения лежа на спине	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4) Челночный бег 3x10 5) Поднимание туловища из положения лежа на спине
4 группа	1) Подтягивание из виса на высокой перекладине 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4) Челночный бег 3x10 5) Поднимание туловища из положения лежа на спине	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4) Челночный бег 3x10 5) Поднимание туловища из положения лежа на спине
5 группа	1) Подтягивание из виса на высокой перекладине 2) Прыжок в длину с места	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 2) Прыжок в длину с места

	толчком двумя ногами 3)Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4)Челночный бег 3x10 5)Поднимание туловища из положения лежа на спине	толчком двумя ногами 3)Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 4)Челночный бег 3x10 5)Поднимание туловища из положения лежа на спине
--	--	--

7. Условия подведения итогов

Личное первенство определяется по наименьшей сумме мест во всех видах выполненных нормативов в каждой возрастной категории.

8. Награждение

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном первенстве, награждаются грамотами.

9. Заявки на участие

Предварительные заявки подаются до 30 октября 2018 года в МБУ «Пестовская СШОР», тел./факс 5-43-31, e-mail: pestovo-dussh@mail.ru.