

Утверждаю
Директор
МБУ «Спортивный комплекс»
_____ Т.С. Никитина
«_____» _____ 2020 г.

РЕГЛАМЕНТ
о проведении Зимнего фестиваля ГТО
в зачет Спартакиады клубов по месту жительства

I. Общие положения

- популяризация лыжного спорта среди населения г. Зеленогорска;
- выявление сильнейших лыжников среди клубов;
- пропаганда здорового образа жизни;
- сохранение спортивных традиций;
- сдача нормативов ГТО.

II. Место и сроки проведения

Мероприятие проводится:

- 29 февраля 2020 г. на лыжной базе МБУ СШОР «Олимп» по адресу ул. Ручейная 2.

Регистрация в 10.30

Начало соревнования в 11.00

-20 марта 2020 г. во д/с «Нептун», по адресу ул. Гагарина 6

Начало в 11.00 часов

III. Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется МБУ «Спортивный комплекс», центром подготовки ГТО г. Зеленогорска. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию в составе:

гл. судья: Харламова Т.В.

гл. секретарь: Таболич И.С.

IV. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в соревнованиях приглашаются члены клубов по месту жительства.

Состав команды неограничен независимо от пола и возраста, а в зачет идут 5 лучших результатов.

V. Заявки на участие

Заявки на участие подаются до 26.02.20 г. в методический кабинет д/с «Нептун» от инструктора клуба. **Все участники должны быть зарегистрированы на сайте ГТО, получив свой ID номер (УИН)**

VI. Программа физкультурного мероприятия

Соревнования проводятся как командное первенство среди команд клубов по месту жительства. В личном зачете соревнования проводятся по 8 возрастным группам (ступеням ГТО).

Лыжные гонки:

Ступени	Мужчины	Женщины
IV ступень (от 13 до 15 лет)	3 км. или 5 км.	3 км
V ступень (от 16 до 17 лет)	5 км.	3 км
VI ступень (от 18 до 29 лет)	5 км.	3 км
VII ступень (от 30 до 39 лет)	5 км.	3 км
VIII ступень (от 40 до 49 лет)	5 км.	2 км.
IX ступень (от 50 до 59 лет)	5 км.	2 км.
X ступень (от 60 до 69 лет)	3 км.	2 км.
XI ступень (от 70 лет и старше)	3 км.	2 км.

Стиль прохождения дистанции: свободный, по условиям соревнования старт парный, через 30 секунд.

Наклон туловища вперед - Этот тест ГТО выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на полу или на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см.

Подтягивания на перекладине(мужчины) - попытка не засчитывается в таких случаях:

1. если участник выполняет упражнение рывками;
2. если участник сильно размахивает ногами;
3. если подбородок не поднимается выше перекладины;
4. если нет фиксации на 0,5 с;
5. если происходит поочередное сгибание рук.

Отжимания(женщины) – что запрещается при выполнении упражнения:

1. прикосновение к полу бедрами, коленями или тазом
2. «перелом» прямой линии от плеч до туловища;
3. не было фиксации с исходной позиции

4. руки разгибались поочередно;
5. было касание грудью поверхности;
6. локти развелись в стороны больше, чем на 45 гр.

Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине) -

засчитают только правильно выполненные поднимания корпуса, то есть не должно быть следующих ошибок:

1. не было касания локтями коленей или бедер
2. лопатки не коснулись мата
3. пальцы разомкнулись
4. сместился таз.

VII. Условия подведения итогов

В командном зачете победитель определяется по сумме результатов 5 участников всех видов зимнего многоборья.

VII. Награждение

Победители в личном зачете каждой возрастной группы награждаются дипломами МБУ «Спортивный комплекс».

IX. Условия финансирования

Расходы, связанные с награждением, оплатой судей за счет средств МБУ «Спортивный комплекс».