

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по лёгкой атлетике
среди взрослых старше 18 лет (6-9 ступень в рамках сдачи норм ГТО)

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- привлечения широких слоев сельского населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом и сдачи норм ГТО;
- формирования здорового образа жизни;
- пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- повышения спортивного мастерства сельских спортсменов.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 17.06.2017 г. на стадионе Баранниковской СОШ.
 Регистрация участников с 10-00 час. Начало соревнований в 11-00 час.

3. Руководство проведением соревнований

Подготовку и проведение соревнований осуществляет МКУ «Камышловский ФОК».

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются все желающие от 18 лет.

5. Программа соревнований

В программу соревнований включены следующие виды:

| Возрастная ступень | Виды испытаний | |
|-------------------------------------|---|---|
| | мужчины | женщины |
| VI возрастная ступень (18-29 лет) | 1. Бег на 100 м (с) 2. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1. Бег на 100 м (с) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| VII возрастная ступень (30-39 лет) | 1. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 3. Прыжок в длину с места (см) | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 3. Прыжок в длину с места (см) 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| VIII возрастная ступень (40-49 лет) | 1. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или Рывок гири 16 кг (количество раз) или 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) |
| IX возрастная ступень (50-59 лет) | 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| X возрастная ступень | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество |

| | | |
|--|---|--|
| (60-69 лет) | раз) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | раз) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) |
| XI возрастная ступень (от 70 лет и старше) | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |

Для того, чтобы засчитать результат стрельбы для сдачи норм ГТО_участники должны зарегистрироваться в АИС ГТО на сайте www.gto.ru.

Фамилия, имя, отчество, пол, дата рождения, указанные в личном кабинете, должны соответствовать данным в документах, удостоверяющих личность. Регистрация на сайте осуществляется один раз с присвоением уникального индивидуального номера (УИН). Если УИН уже есть, то повторная регистрация не требуется.

Обязательно иметь медицинский допуск врача ГБУЗ СО Камышловская ЦРБ.

Результаты участников, не имеющих УИН, для сдачи норм ГТО не учитываются.

По вопросам сдачи норм ГТО обращаться к заместителю директора МКУ «Камышловский ФОК» Косаревой Ирине Сергеевне (gto-kamfok@yandex.ru)

Контактный телефон: 8(34375) 34122.

6. Порядок подачи заявок

Предварительные заявки подаются до 16.06.17 г. Тел. 8 (34375) 34122, электронная почта – kamfok@yandex.ru.