|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Начальник отдела по физической культуре и спорту Администрации МО «Кизнерский район»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Кобелев«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МАУ «ФСК «Юность»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В. Суворова«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении районного Фестиваля**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**среди людей старшего возраста**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Районный Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди пенсионеров проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее — комплекс ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. №1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение людей старшего возраста в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

-популяризация комплекса ГТО среди пенсионеров;

-повышение уровня физической подготовленности людей старшего возраста;

-пропаганда здорового образа жизни;

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

-поощрение пенсионеров, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО.

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится 17 февраля 2021 г. в спортивном зале МАУ «ФСК «Юность» ул. Савина, 1а. Начало соревнований в 10.00ч., работа судейской коллегии с 9.30.ч.

1. **ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство организацией и проведение Фестиваля осуществляет МАУ «ФСК «Юность», отдел физической культуры и спорта Администрации МО «Кизнерский район».

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

К участию в Фестивале допускаются женщины двух возрастных ступеней ГТО: IX (50 – 59 лет), X (60 – 64 года), мужчины одной ступени ГТО X (60 – 64 года. К участию в Фестивале допускаются участники, **имеющие** **допуск врача, спортивную форму и чистую спортивную обувь (без сменной обуви участник не допускается)**

1. **ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

Основу спортивной программы составляют виды испытаний (тесты): поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 4 мин), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см), передвижение на лыжах 2 км для женщин и передвижение на лыжах 3 км для мужчин.

**V. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Личное первенство среди участников определяется раздельно для каждой ступени комплекса ГТО среди, мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов**.**

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в поднимании туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

**VI. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами и медалями по возрастным группам.