Приложение №1

к распоряжению главы

Волоколамского муниципального района

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении соревнований в рамках

Всемирного дня подтягиваний

**Цели и задачи**

Основной целью Соревнования является пропаганда здорового образа жизни и привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Иными целями являются:

- популяризация воркаута среди молодежи;

- духовное и физическое развитие молодежи;

- обмен опытом между спортсменами-любителями;

- повышение спортивного мастерства участников соревнований;

- развитие мотивации у молодежи к ведению здорового образа жизни;

- повышение качества и эффективности спортивно-массовой работы.

**Место и время**

Мероприятие проводится **21 сентября 2019 года** по адресу: г.Волоколамск, переулок Ново-Солдатский, д.3 на территории ГБПОУ МО ”Красногорский колледж”

10.00 – 10.30 – регистрация, жеребьевка; 11.00 – 13.00 – проведение соревнований.

**Организаторы соревнований**

1) Общее руководство организацией и проведением Соревнования осуществляет отделом по культуре, спорту и работе с молодежью администрации Волоколамского муниципального района.

2) Непосредственное судейство возлагается на судейскую коллегию МУ «Дворец спорта «Лама».

**Требования к участникам соревнований и условия допуска**

В мероприятии могут участвовать все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Ответственность за жизнь и здоровье, а также сохранность личного спортивного снаряжения, ценных вещей возлагается индивидуально на каждого из участников Соревнования.

**Условия участия и проведения**

1) Соревнование среди мужчин и женщин проводится по подтягиваниям на перекладине.

2)Соревнования среди мужчин проводятся по возрастным категориям в следующей последовательности: юниоры (до 13 лет включительно); юноши (от 14 до 17 лет включительно); мужчины (от 18 лет и старше).

3) Соревнования среди женщин проводятся по возрастным категориям в следующей последовательности: девушки до 17 лет включительно; девушки от 18 лет и старше.

4) Возраст участников определяется на день проведения соревнований.

5) Очередность выступления участников для каждой возрастной категории определяется по жеребьевке, которая проводится перед началом соревнований.

**Правила выполнения упражнений**

**Подтягивание на перекладине для женщин**

Выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом снизу (ладонями назад), с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

При подтягивании участник обязан:

* из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
* разгибая руки, опуститься в вис.

**Подтягивания на перекладине для мужчин**

Выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху (ладонями вперед), с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

При подтягивании участник обязан:

* из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
* разгибая руки, опуститься в вис;

**Запрещается**: делать «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем.

**Определение и награждение победителей**

1) Участники, выполнившие наибольшее количество подтягиваний, в каждой возрастной группе занимают соответственно I, II, III места.

В случае равенства количества подтягиваний победителем признается участник, выступавший первым.

2)Призеры соревнований в каждой возрастной категории награждаются грамотами и медалями.

**Данное положение является официальным вызовом на соревнование**

Приложение №2

к распоряжению главы

Волоколамского муниципального района

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о тестировании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Волоколамском муниципальном районе**

**I-X ступени**

**1. Цели и задачи**

Целью проведения тестирования является вовлечение всех категорий населения страны в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами тестирования являются:

- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) среди подрастающего поколения, молодежи и других категорий населения;

- повышение уровня их физической подготовленности;

- пропаганда здорового образа жизни;

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

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

**2. Место и сроки проведения**

**-Площадка Воркаут, расположенная на территории ГБПОУ МО “Красногорский колледж” Волоколамский филиал отделение №2**

**-21 сентября 2019г.** Начало тестирования **11:00 ч.**

**3. Руководство проведением тестирования ГТО**

Организацияи проведение тестирования возлагается на Центр тестирования ГТО МУ «Дворец спорта «Лама» Волоколамского муниципального района.

**4. Требования к участникам и условия их допуска**

В тестировании принимают участие все группы населения, относящиеся к ступеням комплекса ГТО, **зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и имеющие при себе УИН** с медицинским допуском.

Все участники тестирования должны иметь спортивную форму и обувь.

**5. Порядок и программа Тестирования**

Тестирование проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта Российской Федерации 31.03.2017г. Программа тестирования – приложение 1.

**Контактный телефон: 8 (49636) 25-510, 8-985-228-36-72 Соколова М.Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **I ступень ( 6-8 лет )**  Виды испытаний | мальчики | девочки |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | + | + |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **II ступень ( 9-10 лет )**  Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **III ступень ( 11-12 лет )**  Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + |
|  | | | |
|  | **IV ступень ( 13-15 лет )**  Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | + |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **V ступень ( 16-17 лет )**  Виды испытаний | юноши | девушки |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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 (кол-во раз за 1 мин) | + | + |
|  | **VI ступень ( 18-29 лет )**  Виды испытаний | мужчины | женщины |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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 (кол-во раз за 1 мин) | - | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **VII ступень ( 30-39 лет )**  Виды испытаний | мужчины | женщины |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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 (кол-во раз за 1 мин) | - | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **VIII ступень (40-49 лет )**  Виды испытаний | мужчины | женщины |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | + | + |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **IX ступень (50-59 лет )**  Виды испытаний | мужчины | женщины |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол (кол-во раз) | + | + |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | + | + |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **X ступень (60-69 лет )**  Виды испытаний | мужчины | женщины |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | + | + |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | + | + |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + |