|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СогласованоДиректор Алтайской ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тырышкин К.П.  |  | УтверждаюЗаместитель главы Администрации, председатель комитета по образованию и делам молодежи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Косых К.Ю. |

**Положение о зимнем фестивале 2019**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Алтайского края**

**1.Цели и задачи**

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- пропаганда здорового образа жизни;

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

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

**2. Место и сроки проведения**

 Фестиваль проводится:

21 декабря 2019 г. в спортивном зале МБОУ АСОШ №5, начало в 10-00

21 декабря 2019 г. На лыжном – биатлонном комплексе «Алтайский» старт 13-00

**3.Участники соревнований**

 К участию в соревнованиях допускаются участники команды, предоставившие допуск врача и зарегистрированные в АИС ГТО**. Предварительные заявки отправить до 19.12.2019 на электронный адрес sergei39939@mail.ru**

**4.Программа фестиваля.**

**Мальчики (юноши. мужчины)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | I стурень6-8 лет | II ступень9-10 лет | III ступень11-12 лет | IV ступень13-15 лет | Vступень16-17 лет | VI ступень18-29 лет |
| 1. | Бег на лыжах (мин. с)  | 1 км | 1 км | 2 км/  | 3 км | 5 км | 5 км |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | + | + | + | + | + | + |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) |  | - | - | - | + | + |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз ) | + | + | + | + | + | + |

**Девочки (девушки. женщины)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | Iступень6-8 лет | II ступень9-10 лет | III ступень11-12 лет | IV ступень13-15 лет | V ступень16-17 лет | VI ступень18-29 лет |
| 1. | Бег на лыжах (мин. с)  | 1 км | 1 км | 2 км  | 3 км | 3 км | 3 км |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз ) | + | +  | + | + | + | + |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (кол-во раз) | + | + | + | + | + | + |

***Рекомендации по тестированию смотри приложение 1***

 **5. Подведение итогов.**

Личное первенство среди участников определяется раздельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов, рывок гири в зачет фестиваля не идет.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на лыжах.

**6. Награждение.**

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мальчиков и девочек, юношей и девушек в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп награждаются грамотами.

Участники, зарегистрировавшиеся в системе АИС ГТО и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО при участии соответствующих Центров тестирования, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

**7. Судейство.**

Главный судья фестиваля-Ревякин А.А.

Главный секретарь фестиваля- Цирюльников С.Г.

Судьи по видам фестиваля назначаются из числа представителей школ на судейской.

Справки по телефону 89069415874-Ревякин А.А.

**Центр тестирования ГТО**: МАУ ДО Алтайская ДЮСШ Тырышкин Константин Петрович

**Ответственный сотрудник центра тестирования:**

 Пилявина Марина Валерьевна т. 8(38637)22905 с. Алтайское ул. Советская, 97