

«Согласовано»

**Глава Октябрьского
сельского поселения**
_____ **Солдатов В.В.**

«Утверждаю»

Председатель ККМПФКиС

_____ **Баранов А.К.**



Положение

**Единого дня сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения
Октябрьского сельского поселения**

Некоузский муниципальный район

2022 год

1. Общие положения:

Целью проведения Единого дня сдачи нормативов ВФСК «ГТО» является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;
- повышения уровня физической подготовленности категорий населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих население к занятиям физической культурой и спортом.

2. Сроки и место проведения:

п. Октябрь, ул. Строителей, д.10 спортивный комплекс ДЮСШ–24 сентября 2022 года

3. Требования к участникам и условия их допуска:

К участию в Дне сдачи ВФСК ГТО допускаются лица в возрасте от 18 до 70 лет и старше, относящиеся к шестой-одиннадцатой возрастным ступеням комплекса ГТО соответственно, при наличии допуска врача, уникального идентификационного номера участника((УИН) созданный при регистрации на сайте: <https://www.gto.ru>) и личной заявки (ФИО, УИН), поданной в день соревнований. Каждый участник должен иметь индивидуальный спортивный инвентарь (для занятий в спортивном зале и беге на открытой местности)

4. Программа:

09:30 – регистрация участников

10:10 – общая разминка;

10:20 – приём нормативов ГТО.

Обязательные виды программы Фестиваля ГТО:

– силовые [*Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см*],

– тест на гибкость [*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами*];

– бег (30м, 60м, 100м, 2 км, 3 км) и смешанное передвижение (2 км).

Дополнительные виды программы:

– прыжок в длину с места;

– поднимание туловища.

12:00 – закрытие

5. Руководство соревнованиями:

Общее руководство возлагается на Октябрьское сельское поселение, и центр тестирования МУ «САМиС».

8. Финансовые расходы:

Расходы, связанные с подготовкой места соревнований и их проведением осуществляются за счет средств МУ «САМиС».

9. Награждение:

Результаты участников, зарегистрированных в системе АИС ГТО и выполнивших необходимое количество нормативов для награждения знаком отличия комплекса ГТО, учитываются центром тестирования для представления к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.

10. Страхование участников:

Страхование участников производится на добровольной основе.

11. Подача заявок на участие:

Предварительные заявки принимаются за 3 дня до начала соревнований, личные заявки в день мероприятия.

Телефон для справок – 8(48547)2-15-46

Администратор муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.

Е.А. Савикова

Согласие

на участие в Едином дне сдаче ВФСК ГТО.

Я, _____,

(Фамилия, Имя, Отчество)

дата рождения _____, даю согласие на участие в едином дне сдачи нормативов ВФСК ГТО которое состоится 24 сентября 2022 г.

Я признаю, что добровольно участвую в Едином дне сдачи и полностью осознаю риски, с возможным получением травм, и принимаю полностью ответственность за все действия, произведенные в рамках и в связи с фестивалем.

Я несу ответственность за соблюдение техники безопасности, гарантирую выполнение требований организаторов во время мероприятия.

Я гарантирую, что не имею медицинских противопоказаний и способен принять участие в Едином дне сдачи без негативных последствий для организма.

Претензий к организаторам и судейской бригаде не имею.

(Дата)

(Подпись/ Расшифровка)