|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ ЦФКС\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Пушкарева« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении фестиваля семейных команд**

**ВФСК ГТО и конкурса «Мисис ГТО»**

1. **Цели и задачи:**

- вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом детей 1, 3 возрастной ступени (6-12 лет);

- популяризация комплекса ВФСК ГТО;

- повышение уровня физической подготовленности населения;

- популяризация физической культуры и здорового образа жизни;

- пропаганда семейных ценностей.

1. **Руководство проведением фестиваля:**

Общее руководство осуществляет отдел физической культуры, спорта и молодежной политики. Непосредственное проведение и судейство фестиваля возлагается на МБУ ЦФКС Контактный телефон – 8 962 2800025 (Масленникова Екатерина Анатольевна).

**3. Участники фестиваля:**

В фестивале принимают участие семейные команды в составе: отец (или лицо его замещающее), мать (или лицо её замещающее), ребенок (один или несколько) в возрасте 6-12 лет, бабушка или дедушка, **зарегистрированные в АИС ГТО** (имеющие УИН) и имеющие медицинский допуск к сдаче нормативов ГТО.

**4. Порядок и программа проведения фестиваля:**

 Фестиваль проводится в спортивном зале СОК «Океан» **07.03.2020**. Регистрация участников **в 10-00**.

Фестиваль проводится в соответствии государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Испытания по общей физической подготовке (ОФП):**

Возрастная группа 6-12 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики | Девочки |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);4. Челночный бег 3x10 (с);5. Метание тенисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз). | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);4. Челночный бег 3x10 (с);5. Метание тенисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз). |

Возрастная группа 6-12 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики | Девочки |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);4. Челночный бег 3x10 (с);5. Метание тенисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз). | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);4. Челночный бег 3x10 (с);5. Метание тенисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз). |

Возрастная группа 18-29 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)или рывок гири 16 кг (количество раз)2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). |

Возрастная группа 30-39 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)или рывок гири 16 кг (количество раз)2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). |

Возрастная группа 40-49 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)или рывок гири 16 кг (количество раз)или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). |

Возрастная группа 50-59 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)или рывок гири 16 кг (количество раз)или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). |

Возрастная группа 60-69 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз);2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). |

Испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проводятся в игровой, соревновательной форме в виде эстафет.

Соревнования по **стрельбе из электронного оружия и дартсу** оцениваются отдельно и идут в зачет конкурса «Мисис ГТО».

Конкурс «Мисис ГТО» проводится среди мам и бабушек по результатам испытаний. Испытания по ОФП оцениваются по 100-бальным таблицам Зимнего фестиваля ВФСК ГТО.

В рамках фестиваля проводится помощь в регистрации всех желающих на сайте gto.ru.

**5. Награждение:**

Участники фестиваля награждаются памятными подарками, грамотами. Победители в общем зачете и в отдельных номинациях награждаются сертификатами на бесплатное семейное посещение аквапарка СОК «Океан».

Победительница конкурса «Мисис ГТО» награждается памятным подарком.