**Регламент**

**проведения муниципального этапа Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов**

**Место проведения: г. Верещагино, ул. Парковая 12**

**Дата проведения: 29 февраля 2020 года.**

Соревнования лично-командные. Состав команды допускается   
не более 10 участников (1 мужчина, 1 женщина – 6ст (25-29) лет; 1 мужчина,   
1 женщина – 7ст (30-39) лет; 1 мужчина, 1 женщина – 8ст (40-49) лет; 1 мужчина,   
1 женщина – 9ст (50-59) лет; 1 мужчина, 1 женщина – 10ст (60-69) лет).

Возраст участников в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на 11 апреля 2020 года.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети Интернет по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер (УИН).

**Программа многоборья ВФСК ГТО:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование испытания (теста)** | **Возрастная группа** |
| 1 | Бег на лыжах:  **-**5000 м  -3000 м  -2000 м | Мужчины 25-29 лет – VI ступень; Мужчины 30-39 лет VII ступень; Мужчины 40-49 лет VIII ступень; Мужчины 50-59 лет IX ступень.  Женщины –VI ступень 25-29 лет; Женщины- VII ступень 30-39 лет.  Женщины 50-59 лет – IX ступень; Женщины 40-49 лет VIII ступень. |
| 2 | -Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу  -Рывок гири 16 кг  -Сгибание разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью | Женщины 25-59 лет  Мужчины 25-59 лет  Мужчины и женщины 60-69 лет |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Все возрастные группы |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 минуту (количество раз) | Все возрастные группы |
| 5 | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 метров (пневматическое оружие) | Мужчины и Женщины 25-59 лет |
| 6 | Командная эстафета | **Все участники** |

Личное и командное первенство определяется с применением 100-очковых таблиц оценки результатов, утвержденных приказом Минспорта России от 21.09.2018 № 814.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 01.02.2018 г.

Команда, занявшая первое место в общем зачете по сумме очков, набранных в командном первенстве каждым из членов команды, будет направлена на краевой Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов, который пройдет в г. Пермь 13-15 марта 2020 года.

Приложение № 3

к Положению о проведении Спартакиады

трудящихся Пермского края, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне

**ИМЕННАЯ ЗАЯВКА**

на участие в муниципальном этапе Фестиваля ВФСК ГТО среди трудовых коллективов 2020 года

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(организация)

по\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Многоборье ГТО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, Имя, Отчество | Дата  рождения | должность | Место жительства | УИН | Взрастная ступень ГТО | Виза врача |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |

Допущено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(человек)

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

м.п.

Руководитель

организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

м.п.Ф.И.О. Подпись