



Положение
«День Здоровья» среди Глав городских и сельских поселений Верхнеуральского муниципального района.

Цели и задачи

- популяризация Комплекса ВФСК ГТО среди жителей Верхнеуральского муниципального района Челябинской области;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к систематическим занятиям физической культуры и спортом;

Сроки, место и система проведения

Соревнования проводятся **28 октября 2017 года** в г. Верхнеуральске, место проведения: МБУ ФОК «Дельфин», ул.Р.Люксембург,41 а. Сбор участников и судейской коллегии в 10.00 ч на МБУ ФОК «Дельфин», ул.Р.Люксембург,41 а. Начало соревнований в 10.30 ч.

Требование к участникам: Регистрация на сайте gto.ru.

Заявки

Убедительная просьба направить предварительные заявки с указанием УИН участника до **28 октября 2017 года** на электронный адрес **УФК и С ufks7@mail.ru**

Заявки для участия в соревнованиях подаются главному судье в день соревнований, заверенные врачом. Главы, не предоставившие заявки в судейскую коллегию к соревнованию, не допускаются.

При себе иметь вторую обувь, средства личной гигиены.

Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Комплекса ВФСК ГТО. Тестовые испытания проводятся по программе выполнения обязательных видов испытания возрастных ступеней.

Пол, возрастная группа	Виды испытаний
Мужчины,(30 -39 лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
	Прыжок в длину с места(см)
	Плавание 50 м (мин,с)

Женщины,(30 -39 лет)	Подтягивание из виса на низкой перекладине(количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
	Прыжок в длину с места(см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	Плавание 50 м (мин,с)

Пол, возрастная группа	Виды испытаний
Мужчины,(40-49 лет)	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)
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	Плавание 50 м (мин,с)

Пол, возрастная группа	Виды испытаний
Мужчины,(50-59 лет)	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)
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	Плавание 50 м (мин,с)

Возрастные группы	Виды испытаний
Мужчины,(60-69 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью скамью (количество раз)
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
	Плавание 25 м (мин,с)

Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой, проведением соревнований осуществляет Управление физической культуры и спорта администрации Верхнеуральского муниципального района и МБУ ФОК «Дельфин». Главный судья –А.Е.Кудрин (89514617898).

Обеспечение безопасности:

В целях обеспечения безопасности участников соревнований и зрителей, разрешается проводить соревнования только на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями и при условии наличия актов технического обследования готовности спортивного сооружения к проведению мероприятия в соответствии с: - «Положением о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении спортивных массовых мероприятий» (приказы от 17.10.1983г. № 786; 05.02.1993г. № 10; 06.07.1998г. № 255);- 6 - - «Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (приказ от 01.04.1993 г. № 44); - действующими правилами соревнований по видам спорта.

Финансирование

Расходы, связанные с проведением и награждением осуществляет УФК и С. Расходы, связанные с питанием и выездом на соревнования за счет Администраций поселений.