|  |  |
| --- | --- |
| **ПСОГЛАСОВАНО:****ППредседатель комитета по культуре Администрации муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **В.А. Пирожков** | **УТВЕРЖДАЮ:****Директор муниципального бюджетного учреждения Физкультурно-оздоровительный комплекс** **Смоленского района** **Смоленской области** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Ю. Шварева** |

**П О Л О Ж Е Н И Е**

**о проведении тестирования нормативов ВФСК ГТО по бегу на лыжах среди населения Смоленского района**

**(6-11 ступень)**

 **Цели и задачи**

 Спортивное мероприятие проводятся с целью:

- формирования здорового образа жизни, физической и нравственной закалки трудящихся и молодежи;

- дальнейшего развития массовой физической культуры и спорта среди населения;

- создания условий для повышения трудовой активности;

- реализации ВФСК ГТО среди населения Смоленского района.

**Общее руководство подготовкой и проведением тестирования**

 Осуществляется Центром тестирования МБУ ФОК Смоленского района Смоленской области (далее – Центр тестирования), ответственный за организацию начальник отдела ВФСК ГТО Центра тестирования. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию, утвержденную отделом ВФСК ГТО Центра тестирования.

 Обеспечение инвентарем организаторами мероприятия не предусмотрено. Экипировку лыжника необходимо иметь при себе, либо воспользоваться услугами проката (лыжная база д. Богородицкое, стоимость (лыжи, ботинки) -150 рублей).

**Время и место проведения**

 Прием нормативов проводится в 2 этапа:

1-й этап - **04** **февраля** **2018 года**, приезд к 11.00, начало тестирования в 12.00.

2-й этап - **10 февраля 2018 года**, приезд к 14.00, начало тестирования в 15.00.

Место проведения лыжная база в д. Богородицкое.

**Участники тестирования**

 Возраст участников – от 18 лет и старше (6-11 ступени). Для допуска к выполнению нормативов по лыжным гонкам необходимо иметь **справку с визой врача, паспорт.** Без медицинской справки и паспорта участники к соревнованиям не допускаются. Количество участников не ограничено.

|  |
| --- |
| **Программа тестирования** Тестирование проводится в соответствии с правилами лыжных гонок, в 6 возрастных группах: 1-й забег: мужчины 6-9 ступени – 5 км2-й забег: женщины 6-9 ступени – 3 км, 2км3-й забег: мужчины, женщины 10-11 ступени – 3км, 2км После регистрации в судейской коллегии участники получают нагрудные номера и выходят на старт. Старт проходит по возрастным группам, согласно регламентированным ступеням ГТО. **Нормативы ВФСК ГТО в беге на лыжах (с 6 по 11 ступени)** |
| Ступень | Возраст, (лет) | Дистанция, (км) | Нормативы  |
| Мужчины (мин, с) | Женщины (мин, с) |
| бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
| 6 | 18-24 | 3 | - | - | - | 21.00 | 19.40 | 18.10 |
| 5 | 27.00 | 25.30 | 22.00 | - | - | - |
| 6 | 25-29 | 3 | - | - | - | 22.30 | 20.45 | 18.30 |
| 5 | 27.30 | 26.30 | 22.30 | - | - | - |
| 7 | 30-34 | 3 | - | - | - | 23.30 | 21.30 | 19.00 |
| 5 | 29.00 | 27.00 | 23.30 | - | - | - |
| 7 | 35-39 | 3 | - | - | - | 24.40 | 22.10 | 20.30 |
| 5 | 31.50 | 29.50 | 25.50 | - | - | - |
| 8 | 40-44 | 2 | - | - | - | 22.30 | 20.50 | 18.00 |
| 5 | 37.00 | 34.40 | 28.10 | - | - | - |
| 8 | 45-49 | 2 | - | - | - | 23.50 | 22.30 | 19.30 |
| 5 | 40.00 | 37.00 | 31.00 | - | - | - |
| 9 | 50-54 | 2 | - | - | - | 26.20 | 25.20 | 22.00 |
| 5 | 44.00 | 40.40 | 34.00 | - | - | - |
| 9 | 55-59 | 2 | - | - | - | 27.00 | 26.00 | 23.40 |
| 5 | 50.00 | 45.30 | 37.00 | - | - | - |
| 10 | 60-64 | 2 | - | - | - | 32.00 | 28.00 | 25.00 |
| 3 | 31.00 | 28.50 | 21.40 | - | - | - |
| 10 | 65-69 | 2 | - | - | - | 33.30 | 30.00 | 27.00 |
| 3 | 32.50 | 30.20 | 22.20 | - | - | - |
| 11 | от 70 лет и старше | 2 | - | - | - | 35.00 | 31.00 | 28.00 |
| 3 | 39.00 | 34.00 | 28.00 | - | - | - |

**Финансирование**

Проезд и питание участников за счет собственных средств или командирующих организаций. За подготовку места соревнований отвечает принимающая сторона.

 **Регистрация, заявки**

Предварительные заявки на участие принимаются **до** **3 или 9 февраля 2018** года по телефону 8-951-712-60-82, Федорова Татьяна Александровна.

**Участники, желающие выполнить нормативы комплекса ГТО в беге на лыжах должны быть зарегистрированы на сайте ГТО, получив свой ID номер и обязательно иметь при себе копию паспорта!**

**ЗАЯВКА (коллективная)**

на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (*наименование образовательной*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

 *организации, трудового коллектива, сельского поселения*)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **ID номер участника** |  | **Перечень выбранных видов испытаний (тестов)** | **Допуск врача** |
| Ступень | Бег на лыжах | Передвижение на лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Всего в заявке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (должность)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (должность) м.п.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *дата*