

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Государственного  
комитета Псковской области по  
физической культуре и спорту



И. В. Штылин

« 12 » 02 2018 г.

**Положение**  
**о проведении областной акции по продвижению ВФСК ГТО**  
**«Подтянись к движению», приуроченная к Дню воссоединения Крыма**  
**с Россией, - соревнования среди муниципалитетов**

**1. Цели и задачи**

Акция «Подтянись к движению» проводится в целях:

- популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- пропаганды здорового образа жизни среди населения Псковской области;
- патриотического воспитания граждан.

**2. Место и сроки проведения**

Акция проводится **18 марта 2018 года во всех муниципалитетах Псковской области** и является частью массовых праздников, народных гуляний, культурно-массовых и спортивно-массовых мероприятий, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.

**3. Руководство**

Общее руководство организацией и проведением акции осуществляет Государственный комитет Псковской области по физической культуре и спорту и ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки» (региональный оператор по внедрению ВФСК ГТО).

**Непосредственное проведение акции возлагается на муниципальные Центры тестирования ВФСК ГТО.**

**4. Участники акции**

**В акции могут участвовать все категории населения (девочки и мальчики, девушки и юноши, мужчины и женщины всех возрастов)**

**6. Программа акции (соревнований)**

Программа включает в себя выполнение **двух видов испытаний (тестов) Комплекса ГТО:**

- **прыжок в длину с места (выполняют все желающие);**  
Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат
- **рывок гири 16 кг (выполняют только мужчины старше 16 лет)**  
Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой (время выполнения – не более 3 мин). Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой, переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Запрещено опираться свободной рукой на

бедро или туловище. Участник имеет право отдыхать, опустив гирию вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек.

### **7. Определение победителей**

В ходе акции подводятся **итоги соревнования среди муниципалитетов**. Для этого в каждом муниципалитете организаторы акции (Центры тестирования) подсчитывают:

- **общий результат муниципалитета в прыжках в длину с места** (сумма результатов всех совершенных прыжков в метрах и сантиметрах);
- **общий результат муниципалитета в рывке гири** (сумма результатов (количество раз) всех участников).

После получения отчетов от муниципалитетов о проведении акции, ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки» (региональный оператор) определяет места муниципалитетов по каждому из двух показателей, затем выявляет **лучшие муниципалитеты по наименьшей сумме мест в первом и втором показателях (место за прыжки и место за рывок гири)**.

При одинаковой сумме мест преимущество получает муниципалитет, в котором в акции приняло участие большее количество населения.

### **8. Награждение победителей**

Муниципалитеты, занявшие в акции 1,2,3 места, награждаются грамотами и кубками.

Муниципалитет, показавший лучший суммарный результат в прыжках в длину с места, награждается кубком и грамотой.

Муниципалитет, показавший лучший суммарный результат в рывке гири награждается кубком и грамотой.

Участники, показавшие на акции лучший результат в рывке гири (мужчины) и в прыжках в длину с места (женщины), награждаются грамотами и медалями.

**Муниципалитеты по своему усмотрению** могут награждать участников акции, показавших лучшие результаты в тестах (либо результаты, превышающие нормативы выполнения тестов на золотой знак).

### **9. Финансирование**

Расходы по награждению лучших муниципалитетов (кубки, дипломы) несет ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки».

### **10. Отчеты о проведении акции**

**Отчеты** о проведении акции предоставляются в ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки» по электронной почте [csp.pskov@gmail.com](mailto:csp.pskov@gmail.com) в течение 2 дней после проведения акции (до 20 марта 2018 г.).

**Отчет должен содержать следующую информацию:**

- **количество человек**, принявших участие в каждом из тестов, и всего в акции;
- Ф.И. самого молодого участника акции и Ф.И.О. самого опытного (возрастного) участника;
- **суммарный результат** всех участников в прыжках в длину с места;
- **суммарный результат** всех участников в рывке гири;
- **рекордный** для муниципалитета результат в рывке гири (указать фамилию, имя, отчество);
- **рекордный** для муниципалитета результат в прыжке в длину с места **среди женщин** (указать фамилию, имя, отчество);
- **3 лучшие фотографии**, в том числе по 1 фото с каждого вида программы.