

УТВЕРЖДАЮ:  
Директору МБУ «ФФЦ»  
О.В. Рыжов



## ПОЛОЖЕНИЕ

о 4 этапе второй Спартакиады «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов «РФЯЦ-ВНИИТФ им. акад.Е.И. Забабахина», учреждений и организаций Снежинского городского округа. «СТАРТЫ ГТО»

### I. Общие положения

**Цель мероприятия:** пропаганда физической культуры и спорта, как важного средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.

### II. Место и сроки проведения

4 этап второй Спартакиады ГТО проводится 5 НОЯБРЯ 2016 г. в 10.00. в большом зале УСК «Сунгуль».

### III. Организаторы мероприятия

Организация и непосредственное проведение соревнований возлагается на МБУ «Физкультурно-спортивный центр». Главный судья третьей Спартакиады ГТО (Начальник Управления ФиС) – Панова Людмила Германовна.

### IV. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в 4 этапе Спартакиады ГТО допускаются сборные команды трудовых коллективов «РФЯЦ-ВНИИТФ им. акад. Е.И. Забабахина» и учреждений, организаций Снежинского городского округа не моложе 18 лет, имеющие полис обязательного медицинского страхования и допуск врача к участию в соревнованиях.

Количество участников команды – 6 человек (4 мужчин, 2 женщин, независимо от возраста)

### V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

№	Мероприятие	Время
1.	Парад участников соревнований	10.00
2.	Конкурс на лучшее представление команды	10.05
3.	Общая разминка под руководством команды черлидеров	10.15
4.	Спортивные эстафеты	10.20
5.	Подведение итогов. Награждение.	До 12.00

#### Спортивные эстафеты:

1. «Локомотив» - разминочная эстафета. Первый участник добегают до отметки, возвращается, берет за руку другого участника и преодолевает дистанцию уже в паре. И так до последнего участника в команде. Штрафные очки за разрыв в цепочке.

2. «Тачки». Парная эстафета. Участники в команде делятся на 3 пары. Один из участников принимает положение упор лежа на прямых руках, второй участник держит его за прямые ноги. До отметки пара преодолевает дистанцию, после отметки участники меняются местами. Эстафету передают касанием руки следующих участников.

3. «Лягушка». Прыжки на двух ногах с удержанием резинового мяча между коленями. Каждый участник преодолевают дистанцию до отметки, выполняя прыжки, обратно возвращается бегом с мячом в руках, передавая его следующему участнику в команде. Окончанием эстафеты считается поднятый вверх мяч участниками.
4. «Остановись и отожмись». Участник добегают до точки, где необходимо выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в количестве 5 раз. Затем добежать до контрольной отметки, вернуться бегом до точки и еще раз выполнить упражнение в количестве 5 раз, добежать до следующего участника в команде, передать эстафету касанием руки.
5. «Кто дальше». Прыжки в длину с места. Каждый участник выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Судья выполняет замер по дальней пятке участника, с этой отметки выполняет прыжок следующий участник. Измеряется общая длина 6 прыжков.

#### **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Каждая команда проходит этапы на время. Команда победитель и призеры определяются по наименьшей сумме очков. Очки определяются занятым местом в каждой эстафете.

#### **VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Награждение победителей и призеров 4 этапа второй Спартакиады ГТО, компенсационные выплаты, связанные с оплатой стоимости питания судей в дни проведения соревнований производятся в рамках сметы МБУ «ФСЦ».

#### **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команда победителя и призеров 4 этапа Спартакиады ГТО награждаются кубками. Участники команды победителя награждаются призами и грамотами, участники команд призеров награждаются грамотами.

#### **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

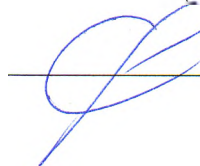
Ответственность за обеспечение мер безопасности участников и зрителей при проведении тестирования возлагается на МБУ «Физкультурно-спортивный центр».

Медицинское сопровождение обеспечивает МБУ «Физкультурно-спортивный центр».

Справки по тел. 9-29-29, 9-23-08.

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник Центра тестирования ГТО



Железнова Л.Ф.

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник УФиС



Панова Л.Г.

