

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МКУ «УСКиМП»  
МО «Город Мирный»  
  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении онлайн-соревнований по общей физической подготовке**  
**#Мирный\_ГоТОВ**

**1. Цели проведения онлайн-соревнований**

- 1.1. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни и ВФСК «ГТО»;
- 1.2. Привлечение работающей и учащейся молодежи к регулярным занятиям спортом;
- 1.3. Пропаганда физической культуры и спорта среди населения города Мирного;
- 1.4. Тестирование по выполнению видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения города Мирного;
- 1.5. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории города Мирного.

**2. Организация и руководство проведения онлайн-соревнований**

- 2.1. Общее руководство по проведению онлайн-соревнований по общей физической подготовке #Мирный\_ГоТОВ осуществляется муниципальным центром тестирования МКУ «УСКиМП» МО «Город Мирный».
- 2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию:  
Главный судья соревнований – Давыденко Екатерина Александровна -  
тел. 8-913-786-16-40.

**3. Сроки проведения онлайн-соревнований**

- 3.1. Онлайн-соревнования пройдут с **21 сентября по 6 октября 2020** года в дистанционном режиме по средствам приложений WhatsApp и STRAVA.

**Расписание:**

- 21-27 сентября 2020 года – I этап;  
28 сентября – 4 октября 2020 года – II этап;  
5 октября 2020 года - подведение итогов;  
6 октября 2020 года – награждение победителей.

**4. Требования к участникам**

- 4.1. В тестировании принимает участие **население города Мирного от 13 лет и старше**, не имеющие отклонений по состоянию, зарегистрированные на официальном сайте ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)) и получившие личный УИН (уникальный идентификационный номер).
- 4.2. **Исходя от количества участников, возможно, будет разделение на возрастные группы.**

## 5. Программа онлайн-соревнований

	Мужчины	Женщины	Критерий оценки
<b>I этап</b>	Бег на 3 км через приложение STRAVA.	Бег на 2 км через приложение STRAVA.	Присылать скриншот тренировки с показанием расстояния, время в движении среднего темпа.
<b>II этап</b>	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;	Максимальное количество раз за минуту. Видео присылать отдельно на каждое упражнение.
	2. Поднимание туловища из положения лежа на спине;	2. Поднимание туловища из положения лежа на спине;	
	3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.	3. Наклон вперед из положения стоя на полу, коснутся ладонями пол.	

**Участникам разрешается принимать участие в одном из перечисленных этапов, или в двух этапах сразу, не нарушая сроки проведения.**

***Видео и скриншоты с упражнениями I этапа и результатами прохождения II этапа отправлять Главному судье соревнований в приложении WhatsApp по номеру телефону 8-913-786-16-40.***

## 6. Определение победителей на этапе

- 6.1. Победители I этапа определяются по наименьшей сумме мест-очков набранных участником по сумме ТРЕХ упражнений участник, выполнивший менее трех упражнений, не может претендовать на место в данном этапе;
- 6.2. При равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится спортсмен, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;
- 6.3. Победители II этапа определяются по наименьшему времени.

## 7. Награждение

- 7.1. Победители и призеры на этапах будут награждены ценными призами.