

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УКС и РМ
В.А. Плотникова

« ___ » _____ 2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении онлайн акции «ГТО без границ – подтянись к движению!»,
посвященной Дню физкультурника

1. Общие положения

Настоящее положение устанавливает порядок проведения онлайн акции «ГТО без границ - подтянись к движению» (далее - Акция), посвященной празднованию государственного праздника Дня физкультурника и Всероссийского Олимпийского дня в Павловском муниципальном районе в 2020 году.

Основной целью акции является вовлечение населения павловского района в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи акции:

- осуществление в домашних условиях подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- выполнение норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине» в домашних условиях.
- создание положительного образа и информационного поля вокруг комплекса ГТО;
- повышение привлекательности систематических занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения Павловского района.

2. Условия и сроки проведения Акции

Перед выполнением упражнений участникам Акции следует ознакомиться с инструкциями по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на официальном интернет-портале комплекса ГТО в сети Интернет: www.gto.ru

Акция проводится с 3 по 8 августа 2020г. в формате онлайн. Участники конкурса должны зарегистрироваться в системе АИС ГТО www.gto.ru и получить УИН (уникальный идентификационный номер).

3. Организаторы Акции

Проведение Акции осуществляется отделом по физической культуре, спорту и работе с молодежью УКС и РМ администрации Павловского муниципального района совместно с муниципальным Центром тестирования ВФСК ГТО.

4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в Акции допускаются все желающие, проживающие на территории Павловского муниципального района от 6 лет и старше. Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение (не допустимы споры, насмешки, оскорбления).

5. Условия участия и подведения итогов

Участники Акции предоставляют видеозапись норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине», выполненного в домашних условиях.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (коврика);
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых но

Видеозапись упражнения выполняется без остановки съемки. **Наличие регистрации в системе АИС ГТО обязательно!!!**

Результат заносится в протокол и размещается в личном кабинете в течение месяца.

Видеоролики направляются на электронную почту отдела по физической культуре, спорту и работе с молодежью УКС и РМ администрации Павловского муниципального района yallo1977@yandex.ru.

Лучшие видеоролики будут демонстрироваться **8 августа 2020г.** в ходе Онлайн-марафона, посвященного Дню физкультурника и Всероссийскому Олимпийскому дню-2020 в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/kulturapavlovo>

Все участники награждаются памятным сертификатом за участие в Акции и сладким призом.

6. Условия финансирования

Финансовое обеспечение осуществляется за счет средств муниципальной программы «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Павловском муниципальном районе».

7. Обеспечение безопасности и медицинское обеспечение участников

Все участники Акции самостоятельно несут ответственность за состояние здоровья. Организаторы мероприятия не несут ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние участника ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Все участники должны иметь полное представление о рисках, связанных с участием в Акции и принимать эти риски на себя.