



«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБУ ДО ДЮСШ

А.А. Печёнкин

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального дистанционного конкурса  
«ГТО ДОМА!» на лучшую подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО в  
условиях самоизоляции.

### 1. Цели и задачи

- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом в домашних условиях.

### 2. Дата проведения Конкурса

Конкурс проводится с 13 по 25 мая 2020 года.

### 3. Руководство по организации Конкурса

Руководство осуществляет Муниципальный Центр тестирования ВФСК ГТО МБУ ДО ДЮСШ. Главный судья Шабанов В.Н.

### 4. Участники Конкурса

К участию в конкурсе допускаются обучающиеся 1- 5 ступеней.

### 5. Порядок проведения Конкурса

Конкурс предполагает создание и размещение на своей стене в социальной сети Вконтакте с использованием хештега #ДЮСШМордово видеороликов направленных на популяризацию ВФСК ГТО по номинациям:

- **«Лучший видеоролик ОФП для сдачи ГТО»**

(комплекс любых доступных физических упражнений без предметов или с предметами (мяч, скакалка, гантели, обруч и т.д.) на выбор, количество упражнений от 8 и выше);

- **«Самый высокий результат в выполнении теста ГТО» (отжимания), «пресс» за 1 мин.)**

(в номинации «Самый высокий результат в выполнении теста ГТО» необходимо выполнить два упражнения. Тест «пресс» за 1 минуту выполняется с фиксацией ног, руки за голову. Тест «отжимания» выполняется от пола.

Все упражнения и тесты выполняются в домашних условиях.

## **6. Награждение**

- В номинации - на «Лучший видеоролик ОФП для сдачи ГТО» – победители и призеры определяются среди всех заявленных участников.

- В номинации на «Самый высокий результат в выполнении теста ГТО» («отжимания», «пресс» за 1 мин.) – среди заявленных участников по каждой возрастной ступени отдельно.

1 ступень - 6-8 лет

2 ступень - 9-10 лет

3 ступень - 11-12 лет

4 ступень – 13-15 лет

5 ступень – 16-17 лет

**Призеры награждаются грамотами по каждой номинации отдельно.**

## **7. Заявки**

По всем интересующим вопросам, обращаться к тренерам-преподавателям.