



АДМИНИСТРАЦИЯ ХОЛМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА

РАСПОРЯЖЕНИЕ

03 апреля 2019 года № 111-рз

г. Холм

**Об утверждении Положения о Спартакиаде среди работников органов
местного самоуправления в 2019 году**

1. Провести Спартакиаду среди работников органов местного самоуправления 09 апреля 2019 года.
2. Утвердить прилагаемое Положение о Спартакиаде среди работников органов местного самоуправления в 2019 году.
3. Директору муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» г. Холма организовать проведение Спартакиады среди работников органов местного самоуправления.
4. Рекомендовать Главам сельских поселений района обеспечить участие команд в Спартакиаде.
5. Контроль, за исполнением настоящего распоряжения возложить на Рыбинкину Е.А.
6. Разместить настоящее распоряжение на официальном сайте Администрации Холмского муниципального района в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

**Первый заместитель
Главы администрации
муниципального района**

Т.А. Прокофьева

УТВЕРЖДЕНО
распоряжением Администрации
района от 03.04.2019 № 111-рз

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады среди работников органов местного самоуправления Холмского муниципального района

Цели и задачи

Целью проведения Спартакиады является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами являются:

пропаганда здорового образа жизни;

укрепление здоровья населения;

формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом;

популяризация комплекса ГТО среди населения;

выполнение в тестовом режиме нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Время и место проведения

Соревнования проводятся 09 апреля 2019 года в городе Холме в МАОУДО «ТТЦО» г. Холма. Начало турнира в 15.00 часов.

Регистрация команд в 14.30.

Участники турнира

В соревнованиях принимают участие сборные команды работников органов местного самоуправления. Состав команды 3 человека. Организации могут выставлять несколько команд.

Выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) вне общего зачета Спартакиады:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

3. Прыжок в длину с места. Соревнования командные. Упражнение выполняется всеми участниками команды, результат суммируется и определяется место команды.

4. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на

ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

5. Комбинированная эстафета:

Соревнования командные. В соревнованиях принимают участие все члены команды.

Передача эстафетной палочки

По сигналу судьи первый участник бежит до конуса (стойки), оббегает её и бежит в обратном направлении, возвращается к команде и передает эстафетную палочку второму участнику и т.д.

В случае потери эстафетной палочки игрок должен подобрать её и продолжить эстафету с того места где палочка была утеряна.

Ведение баскетбольного мяча

По сигналу судьи первый участник ведет баскетбольный мяч «змейкой», оббегая фишки (стойки), возвращается обратно, передает мяч второму участнику и т.д.

В случае потери баскетбольного мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

Хоккей с мячом - слалом

По сигналу судьи первый участник с клюшкой и мячом «обводит» первый конус (стойку) слева, второй - справа и т.д. оббегает последний конус (стойку), с клюшкой и мячом в руках возвращается к команде и передает эстафету второму участнику и т.д.

Примечание: Расстояние от линии старта до сигнальной линии 10 м.

Если участник эстафеты не оббегал фишку (стойку), судья возвращает его обратно для правильного выполнения задания. За ошибку, допущенную каждым участником команды в эстафете - штраф 2 сек.

Награждение

Участники, показавшие лучшие результаты в личном зачете, награждаются грамотами. Команды, занявшие призовые места награждаются грамотами и призами, а команда, занявшая первое место – переходящим кубком.

Финансирование

Расходы по проведению соревнования несет Администрация Холмского муниципального района.

Заявки

Заявки на участие в соревнованиях подаются заранее (до 09.04.2018) главному специалисту по спорту, физической культуре и молодежной политике Царевой Н.А. на электронный адрес: koholm@yandex.ru.