

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Тестирование ВФСК ГТО

Виды испытаний (тесты):

- бег на 60 м.;
- бег на 2 или 3 км. в соответствии со ступенью;
- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг. (для мужчин). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)
- прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места;
- стрельба из «электронного оружия».

Для сдачи тестов ВФСК ГТО необходим медицинский допуск и зарегистрироваться на портале gto.ru (присвоенный УИН (ID номер) занести в заявку от учреждения или предприятия).

Легкая атлетика (Главный судья Четин Л.Е.)

1. Малая шведская эстафета: 400+300+200+100 м. (мужчины, женщины);
2. Толкание ядра, памяти А.С. Лапина (мужчины, женщины);
3. Прыжок в длину с разбега
 - юноши и девушки до 16 лет;
 - мужчины и женщины 17 лет и старше.
4. Прыжок в длину с места
 - юноши и девушки до 18 лет;
 - мужчины и женщины 19 лет и старше.

Гиревой спорт (Главный судья Нешатаев А.К.)

Возрастные группы у мужчин: 14-18 лет, 18-25 лет, 26-40 лет, 41-60 лет, старше 60 лет.
- женщины без учета возраста.

Парковый волейбол, памяти Н.В. Четина (Главные судьи Боталова Т.В., Хозяшев А.И.)

Состав команды: 4 + 1 человек (мужчины, женщины).

Спортсмен, выступающий за одну команду, выступать за другую команду в данном соревновании не имеет права. Все игроки команды выступают в спортивной форме (майки одного цвета).

Настольный теннис среди мужчин (Главный судья Кетов Д.Г.)

Начало соревнований в 10.00 часов, заседание судейской коллегии в 9.30 часов;

Соревнования проводятся по официальным правилам настольного тенниса. Система проведения соревнований будет определена на судейской коллегии в день соревнований.

Шахматы (Главный судья Гагарин А.М.)

Соревнования проводятся в паркетном зале КДЦ г.Кудымкара.

Начало соревнований в 11.00 ч. заседание судейской коллегии в 10.30 часов.

Соревнования проводятся по четырем группам:

- 1-я группа – юноши и девушки до 16 лет;
- 2-я группа – мужчины и женщины 17 лет и старше.

Места участников определяются по наибольшей сумме набранных очков, в случае равенства очков используется:

1. Коэффициент Бергера;
2. Личная встреча;
3. Количество побед черными.

НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1,2,3 места награждаются дипломами, медалями и призами.