

Утверждаю:

Начальник Управления  
по спорту и физической  
культуре администрации  
Краснокамского  
городского округа

Д.А. Вороная



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении онлайн конкурса «Рекорд округа - 2020» среди жителей**  
**Краснокамского городского округа**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1. Поддержание и укрепление физического здоровья среди различных категорий жителей Краснокамского городского округа.
2. Осуществление в домашних условиях подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
3. Привлечение внимания населения округа к вопросам популяризации ГТО посредством постановки личных рекордов.

**2. РУКОВОДСТВО КОНКУРСОМ**

Общее руководство осуществляет Управление по спорту и физической культуре администрации Краснокамского городского округа.

Координатор конкурса – Лопатина Наталья Анатольевна - тел. +7 (34273) 47712

**3. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ**

Заявки (Приложение 1) и материалы на конкурс (Приложение 2) принимаются с **1 июля по 31 августа 2020 г.** на электронный адрес [sportfk@yandex.ru](mailto:sportfk@yandex.ru).

Итоги конкурса будут подведены 15 сентября 2020 г. и размещены на официальном сайте Администрации Краснокамского городского округа (<http://krasnokamsk.ru/>).

**4. УЧАСТНИКИ КОНКУРСА**

Участие в конкурсе могут принимать жители Краснокамского городского округа в возрасте от 6 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом

**5. ЖЮРИ**

Состав жюри Конкурса формируется из представителей Управления по спорту и физической культуре Администрации Краснокамского городского округа, представителей Центра тестирования ГТО.

**6. НОМИНАЦИИ КОНКУРСА**

1. Упражнение «поднимание туловища из положения лежа на спине» (рекорд Краснокамского городского округа 2019 г. – 58 раз за 1 мин.),
2. Упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (рекорд Краснокамского городского округа 2019 г. – 100 раз),
3. Упражнение «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (рекорд Краснокамского городского округа 2019 г. – 25 см.),
4. Упражнение «подтягивание на перекладине» (рекорд Краснокамского городского округа 2019 г. – 27 раз),

В каждой из номинаций учитываются лучшие результаты в зависимости от пола участников. Возрастная категория не учитывается. Методика выполнения упражнений доступна для ознакомления на интернет-странице - <https://www.gto.ru/#gto-method>.

## **6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Жюри определяет победителя согласно критериям оценки с учётом правильной техники выполнения упражнений и количеству выполненных упражнений.

Победители и призеры конкурса награждаются дипломами и сувенирной продукцией, участники – сертификатами участия.

## **7. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Расходы связанные с проведением конкурса и награждением победителей и призёров несёт Управление по спорту и физической культуре Администрации Краснокамского городского округа за счет денежных средств, выделяемых из бюджета Краснокамского городского округа.

**Приложение 1****Заявка на участие в конкурсе**

Номинация	
Фамилия, имя, отчество участника	
Дата рождений	
Адрес электронной почты для связи или ссылка на страницу в социальной сети	

**Приложение 2****Требования к конкурсным материалам**

Участники конкурса направляют на электронный адрес в период с 1 июля по 31 августа [sportfk@yandex.ru](mailto:sportfk@yandex.ru) следующие материалы:

- заявку на участие согласно Приложению 1. Количество поданных заявок от одного участника не ограничено;
- видеозапись корректного выполнения участником упражнения комплекса ГТО (пресс, отжимание, наклон, подтягивание).

Размер видеофайла не должен превышать 500 Мбайт, если размер файла превышает данный объем, то загрузите работу на Яндекс.диск, либо YouTube, Mail, Вконтакте и отправьте ссылку на загруженный файл.