**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении муниципальных массовых стартов здоровья «Активное долголетие», посвященных месячнику оборонно – массовой, спортивной и патриотической работы**

1. **Цели и задачи**. Спортивный праздник проводится с целью приобщения людей старшего поколения к активным занятиям физической культурой и спортом, выполнения ими нормативных требований комплекса ГТО, повышения мастерства ветеранов спорта и комплектования сборной команды муниципального округа для участия 15 февраля 2024 г. на республиканской Спартакиаде «Активное долголетие».
2. **Время и место проведения массовых стартов здоровья.** Муниципальный праздник «Активное долголетие» проводится 3 февраля 2024 г. в селе Красные Четаи, в спортивной школе «Хастар». Начало в 10.00 час.

**Руководство организацией и проведением праздника**. Общее руководство организацией и проведением праздника «Активное долголетие» осуществляется отделом образования, молодежной политики и спорта администрации муниципального округа и МО Союза пенсионеров России Красночетайского МО. Непосредственное проведение соревнований, включенных в программу массовых стартов здоровья, возлагается на тренеров – преподавателей МАУ ДО «Спортивная школа «Хастар». Главный судья А.М. Никитин – методист по воспитательной работе отдела образования, молодежной политики и спорта администрации муниципального округа.

1. **Участники и программа массовых стартов здоровья.** На муниципальный праздник «Активное долголетие» приглашаются делегации людей старшего поколения территориальных отделов, предприятий и организаций Красночетайского муниципального округа. Команды комплектуются из числа ветеранов труда и спорта – женщины старше 55 лет и мужчины – старше 60 лет.

Праздник «Активное долголетие» проводится по следующей программе:

1. Плавание на 50 м вольным стилем среди мужчин и женщин (составы команд не ограничены);
2. Выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины и женщины);

 - наклон вперед из положения стоя ногами на полу (мужчины и женщины);

 - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, о гимнастическую скамью,

 лежа на полу (мужчины и женщины) в соответствии с возрастными ступенями;

1. Шахматы: мужчины и женщины (составы команд не ограничены);
2. Дартс-метание дротиков в цель;

 (в конкурсе принимают участие все члены команды)

1. **Соблюдение мер техники безопасности и общественного порядка.**. Соблюдение мер и требований техники безопасности, общественного порядка во время проведения массовых стартов здоровья возлагается на членов судейской коллегии.

5. **Награждение**. Ветераны спорта, занявшие 1-3 места среди женщин и мужчин во всех

видах программы и в троеборье ГТО, награждаются спортивными грамотами отдела

 образования, молодежной политики и спорта администрации муниципального округа.

**Примечания:**. 1. Всем участникам праздника необходимо зарегистрироваться на сайте

комплекса ГТО и, получив УИН, указать его в медицинской заявке;

2. Личное первенство проводится: среди женщин 55-59, 60-64, 65-69, 70 лет и старше;

 среди мужчин 60-64, 65-69, 70 лет и старше;

3. Всем участникам праздника необходимо иметь с собой сменную обувь;

 Подготовил: А. Никитин

**З А Я В К А**

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на участие в массовых муниципальных стартах здоровья «Спортивное долголетие»

3 февраля 2024 г., в спортивной школе «Хастар».

Настоящим удостоверяется, что заявленные участники тренированы и по состоянию здоровья могут участвовать в соревновании. Правильность данных именного списка заявки удостоверяем.

**ИМЕННОЙ СПИСОК ЗАЯВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/№ | Фамилия, имя и отчествоветерана спорта | Число, месяц и год рождения | Виды | спорта | УИНкомплекса ГТО | Виза врача о допуске |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |

 М.П. Руководитель организации: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Представитель команды: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 М.П. Врач:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_