

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Соревнования проходят **в командном зачете** и проводятся по правилам вида «Спортивное ориентирование». Команда состоит из 4 человек (не менее 1 девушки). Соревнования проводятся по цветной карте, специально подготовленной к данным соревнованиям. Вид соревнований по выбору, количество контрольных пунктов (КП) - 8. Длина дистанции – по выбору участников. Участники проходят дистанцию в любой последовательности. Контрольное время – 40 минут. Отметка на КП – карандашом или фломастером КП в карточке участника. Победители соревнований определяются по наименьшему времени прохождения дистанции.

ПЛОЩАДКА ГТО

Соревнования **личные**. Соревнования проводятся отдельно среди юношей и девушек, мужчин и женщин независимо от возрастной категории. Все участники, допущенные к Тестовым испытаниям комплекса ГТО, делятся на три возрастные категории (ступени):

- 5 ступень – юноши и девушки 16-17 лет,
- 6 ступень – мужчины и женщины 18-29 лет,
- 7 ступень - мужчины и женщины 30-39 лет.

Программа испытаний (тестовые испытания комплекса ГТО)

В программу входит сдача 4 видов тестовых испытаний согласно нормативам Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО по возрастным ступеням.

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами;
- подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.);
- прыжки в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Результаты выступления участников Фестиваля оцениваются в баллах, по 100 очковым Таблицам, согласно возрастным категориям.