

Уважаемые коллеги!

Доводим до Вашего сведения, что началась подготовка к проведению V спартакиады «Спортивное долголетие».

Соревнования состоятся 28-29 сентября 2017 года в г. Оренбурге, на спортивных объектах:

СК «Олимпийский», г.Оренбург, ул.Новая, 17,

стадион «Оренбург» г.Оренбург, ул.Новая, 17,

в плавательном бассейне Центра бокса г. Оренбурга, ул. Красная Площадь, 3/5.

Регистрация участников соревнований: 28 сентября 2017 года с 09-30 час до 10-30 час (СК «Олимпийский», г.Оренбург, ул.Новая, 17).

Торжественное открытие соревнований: 28 сентября 2017 года в 11-00 час. (СК «Олимпийский», г.Оренбург, ул.Новая, 17).

Начало соревнований 28.09.2017 г. с 12-00 час.

В соревнованиях участвуют команды муниципальных образований области в составе: 10 спортсменов + 1 представитель.

Зачет отдельный по двум группам: города и сельские МО.

Допускается участие одного спортсмена в двух видах программы.

Программа соревнований:

1. Сдача нормативов IX ступени ГТО для женщин и X ступень ГТО для мужчин.

3 спортсмена в возрастной группе 60-64лет (мужчины) и 3 спортсмена в возрастной группе 55-59 лет (женщины) из состава команды, выполняют нормативы комплекса ГТО по дисциплинам: плавание, легкая атлетика, ОФП.

Сдача нормативов пройдет в рамках основных соревнований:

№	испытания	Мужчины от 60 до 64 лет		
		бронза	серебро	золото
1	Сгибание, разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	9	11	21
3	Смешанное передвижение (мин., сек.)	20.00	18.00	14.00
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	-6	-4	-2
5	Плавание 25 м (мин., сек.)	б/учета времени	0.50	0.35

№	испытания	нормативы		
		Женщины от 55 до 59 лет		
		бронза	серебро	золото
1	Сгибание, разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	4	7

2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	7	9	15
3	Кросс по пересеченной местности на 2 км (мин., сек.)	21.00	20.00	16.30
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+8
5	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.50	1.40	1.20

Регистрация на сайте ГТО производится не позднее чем за 1 месяц до начала испытаний.

Наличие справки от участкового врача с разрешением на сдачу нормативов ГТО обязательно.

2. Шахматы: 2 чел. (1 муж. +1 жен.)
3. Настольный теннис: состав команды 2 чел. (1 муж. +1 жен.)
4. Легкоатлетическая эстафета 4 x 200 метров (2 муж.+2жен.)

Предварительные заявки принимаются:

e-mail: [minsportturizm@mail.orb.ru](mailto:minsportturizm@mail.orb.ru)

факс: (3532) 77-65-21, 77-05-53