

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления культуры,
спорта и молодёжной политики УКМО



Н.В.Носкова

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО



Желонкин В.А

2024г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о Зимнем Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения, посвященный 10-летию ВФСК «ГТО»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация комплекса ВФСК ГТО среди всех категорий населения;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

Фестиваль ВФСК ГТО будет проходить в два этапа:

1 этап – сдача норм ГТО в учебных заведениях города;

2 этап – лично - командные соревнования среди учебных заведений, трудовых коллективов и сборных команд, без учета привязанности к какой – либо организации, заявившихся на участие зимнем фестивале ВФСК ГТО.

Личный зачёт проводится во всех возрастных ступенях.

Состав команд на участие в фестивале 10 человек – 5 юношей (муж.) и 5 девушек (жен.)

Фестиваль будет проходить **2 -3 марта 2024** года на лыжной базе «Снежинка» и в спортивном зале «Водник».

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА:

К участию в фестивале допускаются граждане от 8 лет до 70 лет и старше, относящиеся к II – XVIII ступеням комплекса ГТО, ID НОМЕР ГТО регистрация обязательно на сайте www.gto.ru и при наличии допуска врача, заявки от организации и, при необходимости (для лиц, не достигших совершеннолетия) согласия одного из родителей. Желающие могут принять участие не только в составе команды, но и лично.

Руководители команд и участники фестиваля предоставляют заявку по форме согласно приложению № 1 в судейскую коллегию в 1 день соревнований подписанную врачом.

Предварительную заявку согласно приложению № 1 отправить на электронную почту – soz.uk@mail.ru до **30.02.2024** г. Данные в заявках указывать ID НОМЕР ГТО, полных лет на момент прохождения фестиваля.

4. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ:

Общее руководство проведением фестиваля осуществляется центром тестирования УКМО совместно с МБУ ДО «СШ СОЦ»;

Непосредственное руководство проведением Фестиваля возлагается на Главную судейскую коллегию, назначенную приказом директора МБУ ДО «СШ СОЦ»;

5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ:

Лыжные гонки	Все
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все

Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири (16 кг.) можно с 16 лет	Юноши мужчины
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Девочки Женщины
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Все
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	Все

2 марта 2024 г. лыжная база «Снежинка» старт в 12 часов.

Судейская коллегия и выдача номеров с 10.40 до 11.40 часов на лыжной базе «Снежинка». Лыжные гонки проводятся свободным стилем согласно для каждой ступени комплекса ГТО:

Дистанции по возрастным группам:

Мальчики и девочки 8-9 лет.	2 км
Мальчики и девочки 10-11 лет	2 км
Мальчики и девочки 12-13 лет.	2 км
Мальчики и девочки 14-15 лет	3 км.
Юноши 16-17 лет	5 км.
Девушки 16-17 лет	3 км.
Женщины 18-39 лет	3 км
Мужчины 18-39 лет.	5 км
Мужчины 40-59 лет	5 км.
Женщины 40-59 лет	2 км.
Мужчины 60 лет и старше	3 км.
Женщины 60 лет и старше	2 км.

3 марта 2024 г. в спортивном зале «Водник». Начало соревнований с 10.00 часов

Поднимание туловища из положения лежа на спине;

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири (16 кг, ю., муж.).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Время на выполнение упражнения дается 3 минуты.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП не менее 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации менее 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Рывок гири (16 кг, ю., муж.).

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использование канифоли для подготовки ладоней;

3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (дев., жен.).

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Время на выполнение упражнения дается 3 минуты.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами поочередно.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Дополнительно все желающие 03 марта 2024 могут сдать норматив по плаванию. Результат по плаванию в зачет многоборья не идет, вносится в АИС ГТО. Начало в 12.00 часов, бассейн «Нептун».

Плавание 25 м, 50 м.

Плавание проводится в бассейне. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов. В случае равенства сумм очков у двух и более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды 10 человек (5 юношей (муж.) и 5 девушек (жен.) в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО во всех видах программы. **Команды и участники, не принявшие участие в лыжных гонках во второй день, не допускаются к соревнованиям.** Результаты, показанные участниками в личном и командном первенстве, вносятся в АИС ГТО.

7. НАГРАЖДЕНИЕ:

Команда, занявшая 1 место, в общекомандном зачете награждается кубком и дипломом. Команды, занявшие призовые места, в общекомандном зачете награждаются дипломами. Победители и призеры в своих возрастных ступенях награждаются призом, грамотами и медалями. При подведении итогов Организаторы оставляют за собой право в объединении возрастных ступеней комплекса ВФСК ГТО, из-за малого количества участников в группах.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ:

Все расходы, связанные с проведением Фестиваля несет МБУ ДО «СШ СОЦ».