

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»  
 В. Роот  
 « 15 » 2019 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа Областного зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения.

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Муниципальный этап Областного зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с п. 28 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2019 год муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»».

Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 26 января 2019 года. Начало в 10.00 часов.

№ п/п	Вид программы	Место проведения
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) (количество раз)	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»»
	Рывок гири 16 кг (мужчины) (количество раз)	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины) (количество раз)	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины, женщины) (количество раз за 1 мин.)	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мужчины, женщины) (см)	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины, женщины) (см)	
6	Бег на лыжах 5 км. (мужчины) (мин, с)	Лыжная база МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»»
	Бег на лыжах 3 км. (женщины) (мин, с)	

### III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляют МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»».

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на Центр тестирования.

### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются граждане в возрасте от 30 до 49 лет, относящиеся к VII-VIII ступеням комплекса ГТО соответственно. Состав команды 8 участников (по 1 мужчине и 1 женщине – 30-34 лет, по 1 мужчине и 1 женщине – 35-39 лет, по 1 мужчине и 1 женщине – 40-44 лет, по 1 мужчине и 1 женщине – 45-49 лет).

К участию Фестиваля допускаются участники при наличии допуска врача, заявки от организации и при наличии присвоенного уникального ID-номера (номер присваивается после регистрации на сайте ГТО).

### V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Основу программы Фестиваля составляют виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к VII-VIII ступеням комплекса ГТО.

#### Мужчины

№	Виды программы	Степень			
		VII ступень 30-34 лет	VII ступень 35-39 лет	VIII ступень 40-44 лет	VIII ступень 45-49 лет
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	+	+	+
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	+	+	+	+
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	-	-
5	Бег на лыжах 5 км. (мин, с)	+	+	+	+

## Женщины

№	Виды программы	Степень			
		VII степень 30-34 лет	VII степень 35-39 лет	VIII степень 40-44 лет	VIII степень 45-49 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+	+	+
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	+	+	+	+
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	-	-
5	Бег на лыжах 3 км. (мин, с)	+	+	+	+

### Условия проведения соревнований

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов сборных команд.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 01 февраля 2018 года.

Мужчины, выполняют по выбору - подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.

Женщины выполняют сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу с использованием контактной платформы с лимитом времени 4 мин.

Результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов (приложение № 2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 21 сентября 2018 года № 814).

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой степени комплекса ГТО среди 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 или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке.

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды в соответствии возрастных степенях комплекса ГТО.

В случае равенства сумм очков у двух и более команд преимущество получает команда, набравшая наибольшее количество очков в лыжных гонках.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники Фестиваля, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в каждой из ступеней комплекса ГТО награждаются грамотами и медалями.

Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве награждаются грамотами.

Участники, выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение Фестиваля (подготовка мест проведения соревнований, медицинское обслуживание, награждение, питание и проезд к месту соревнований и обратно, участников команд сельских поселений) осуществляется за счёт средств МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134Н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Главный судья несет ответственность за соблюдение участниками соревнований требований техники безопасности, которые должны соответствовать правилам проведения соревнований по данному виду спорта и принимает меры по профилактике травматизма (медицинское обеспечение).

Представители делегаций несут персональную ответственность за безопасность и поведение членов делегации во время проведения Фестиваля, а также за достоверность предоставленных документов на участников.

## **X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Сроки предоставления предварительной заявки до 25 января 2019 года по телефону (34557) 2 48 91.

Руководители команд по прибытию на Фестиваль предоставляют в Центр тестирования по допуску участников следующие документы:

- заявка по форме согласно приложению № 1, заверенная руководителем организации, с медицинским допуском

- ксерокопию паспорт на каждого участника.

Приложение № 1  
к Положению о проведении  
муниципального этапа Областного  
зимнего Фестиваля Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЗАЯВКА  
на участие в программе I этапа (муниципального) Областного зимнего Фестиваля Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди всех категорий населения в 2019 году

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ID номер в АИС ГТО (при наличии)	Виза врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

(наименование организации)

Допущено к I этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_ участников.  
(прописью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации

\_\_\_\_\_  
(подпись, Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации  
МП

\_\_\_\_\_  
(подпись, Ф.И.О.)