

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа «Спринт»»

«23» января 2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Зимнего фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО), посвященном 10-летию комплекса ГТО

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения, посвященный 10-летию комплекса ГТО (далее – Фестиваль, Соревнование) проводится в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»» на 2024 год, с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 29 мая 2023 года.

1.2. 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.
- формирование команды Викуловского района для выступления на областном Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО» (далее «ИГРЫ ГТО»).

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится среди команд сельских поселений, организаций, предприятий Викуловского муниципального района. Возраст участников соответствует возрастным группам VIII – XIII ступени нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Дата проведения: 03 февраля 2024 года.

Начало: 10.00 часов.

Место проведения: спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» (ДК).

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на Центр тестирования ВФСК ГТО.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в Фестивале допускаются граждане от 20 до 49 лет, относящиеся к VIII-XIII ступеням комплекса ГТО соответственно, при наличии уникального идентификационного номера в ЭБД ВФСК ГТО, медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Состав команды 7 человек, в том числе: 1 руководитель делегации и 6 участников (по 1 женщине и по 1 мужчине в следующих возрастных группах:

- 20-29 лет (VIII-IX ступени комплекса ГТО);
- 30-39 лет (X-XI ступени комплекса ГТО);
- 40-49 лет (XII-XIII ступени комплекса ГТО)

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля включает спортивную программу (далее – «Гонка ГТО»).

«Гонка ГТО» состоит из 5 испытаний. Основу спортивной программы Фестиваля составляют виды испытаний (тесты), включенные в программу «ИГР ГТО», выполняемые участниками, относящимися к VIII и XIII возрастным ступеням (от 20 до 49 лет) комплекса ГТО.

Спортивная программа Фестиваля «Гонка ГТО»

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше 160 см для мужчин и 140 см для женщин.

Общее число повторений – 5 раз для мужчин и 3 раза для женщин.

После последнего прыжка участник перебегают на следующий пункт дистанции Гонки ГТО и приступает к преодолению второго испытания.

2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Необходимо выполнить 15 повторений для мужчин и 8 повторений для женщин.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегают до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

3. «Рывок гири весом 16 кг» (мужчины), «мах гирей 8 кг» (женщины)

Участникам необходимо выполнить рывок гири 16 кг для мужчин – 15 повторений и мах гирей 8 кг для женщин – 8 повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегают на следующий пункт.

4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине мужчины – 20 повторений, женщины – 10 повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник оббегает фишку и бегом возвращается к линии старта. Забег считается завершенным, когда участник гонки возвращается на стартовую позицию.

По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнения и количество правильно выполненных повторений. На каждом пункте находится секретарь, который записывает в протокол количество правильно выполненных повторений и штрафные секунды за нарушения у каждого участника.

Участники «Гонки ГТО» не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут). Количество повторений, указанное в Таблице требований, является обязательным для выполнения всеми участниками. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Штрафы:

- фальстарт участника команды + 5 сек.;
- участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту +10 сек. за каждое несделанное повторение;
- выполнение испытания с нарушением правил + 10 сек. за каждое неверное повторение.

Время прохождения «Гонки ГТО» каждого участника оценивается в очках от 1 до 100 согласно оценочной таблице результатов «Гонки ГТО».

Таблица требований к прохождению «Гонки ГТО»

Мужчины	1. Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Рывок гири одной рукой, смена рук любая	4. Пресс
	Длина прыжка: 160 см		Вес: 16 кг	
	Кол-во раз: 5		Кол-во раз: 15	
20-29 лет 30-39 лет 40-49 лет		Кол-во раз: 15		Кол-во раз: 20
Женщины	1. Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Мах гирей	4. Пресс
	Длина прыжка: 140 см		Вес: 8 кг	
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 8	
20-29 лет 30-39 лет 40-49 лет		Кол-во раз: 8		Кол-во раз: 10

Оценочная таблица результатов «Гонки ГТО»

Место по итогу прохождения «Гонки ГТО»	Количество очков
1	100
2	96
3	93
4	89
5	85
6	81
7	77
8	73
9	69
10	65
11	61
12	57
13	53
14	49
15	45

16	41
17	37
18	33
19	29
20	25
21	21
22	17
23	13
24	9
25	5
26	1

Условия проведения соревнований

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов сборных команд.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 29 мая 2023 года.

Результаты участников определяются в соответствии с оценочной таблицей результатов «Гонки ГТО».

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой возрастной группы комплекса ГТО среди мужчин и женщин (20-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет) по наибольшей сумме очков, набранных при прохождении всех этапов «Гонки ГТО» Фестиваля согласно оценочной таблице результатов «Гонки ГТО».

При равенстве суммы очков у двух или более участников, преимущество получает участник, набравший наименьшее количество штрафов при выполнении испытаний. При равенстве этого показателя преимущество получает наиболее возрастной участник.

Общее время прохождения всех пунктов каждым участником команды суммируется со штрафным временем, полученным участниками команды во время прохождения дистанции.

Командное первенство Фестиваля определяется по сумме очков, набранных в спортивной программе всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

При равенстве суммы очков у двух или более команд преимущество отдается команде, у которой меньшее количество штрафного времени при выполнении испытаний.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

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

Команда, занявшая 1 место в командном зачете, награждается кубком и грамотой.

Команды, занявшие 2,3 места в командном зачете, награждаются грамотами.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение Фестиваля (подготовка мест проведения соревнований, медицинское обслуживание, питание судей, награждение, питание участников) 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 медицинским работником МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».

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.

Участники Фестиваля и организаторы используют средства индивидуальной защиты.

Руководители делегаций осуществляют термометрию, следят за отсутствием симптомов ОРВИ, незамедлительно информируют медицинского работника при выявлении лиц с температурой и симптомами ОРВИ во время проведения соревнований.

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Сроки предоставления предварительной заявки до 31 января 2024 года по телефону 2 48 91.

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

- заявка по форме, согласно приложению № 1, заверенную руководителем учреждения, с медицинским допуском;
- паспорт на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника.

Данное Положение является официальным вызовом на Соревнование

Исполнитель – главный судья центра тестирования МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»», 8 (34557) 2-48-91

на участие в Зимнем Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди взрослого населения, посвященного 10-летию комплекса ГТО

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

(прописью)

(подпись)

(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)