

УТВЕРЖДАЮ

Директор Спортивной школы №2

«
»

И.Б. Кирюшин
2018г.



СОГЛАСОВАНО

Председатель Комитета
по ФК и спорту г. Тынды

«
»

Г.В. Корсаков
2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. Общие положения

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения в 2018 году (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение населения 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 население к занятиям физической культурой и спортом.

II. Место и сроки проведения

Фестиваль проводится в городе Тынде со 2 по 3 февраля 2018 года.

2 февраля 2018г., в 14.30 Спортшкола № 2 – проводятся основные виды испытания,

3 февраля 2018г., в 9.00 – плавание в Спортшколе «Олимп».

III. Организаторы Фестиваля

Общее руководство, организация и проведение Фестиваля возлагается на Центр тестирования ВФСК «ГТО» Спортшколы №2

Методическое обеспечение Фестиваля и непосредственное проведение возлагается на Центр тестирования ВФСК «ГТО» Спортшколы № 2.

Состав ГСК и судейских бригад формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО, и в соответствии с Квалификационными требованиями к спортивным судьям по видам спорта, утвержденными Минспортом России.

IV. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в Фестивале допускаются лица в возрасте от 9 до 39 лет, относящиеся ко второй – седьмой возрастным ступеням комплекса ГТО соответственно, при наличии допуска врача, заявки от организации и, при необходимости (для лиц, не достигших совершеннолетия), согласия одного из родителей (законных представителей).

Состав команды - 6 участников независимо от пола.

	за 1 мин)						
5.	Плавание 50 м (мин. сек.)	+50м	+ 50 м	+ 50 м	+ 50 м	+ 50 м	+ 50 м
6.	Вязка туристических узлов	+	+	+	+	+	+

Девочки (девушки, женщины):

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V ступень 16-17 лет	VI ступень 18-29 лет	VII ступень 30-39 лет
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	+	+	+	+	+	+
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+
5.	Плавание 50 м (мин. сек)	+50м	+ 50 м	+ 50 м	+ 50 м	+ 50 м	+ 50 м
6.	Вязка туристических узлов	+	+	+	+	+	+

Условия проведения соревнований.

Соревнования по всем видам спортивной программы проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, утвержденными Минспортом России.

На соревнованиях Фестиваля результаты участников определяются в соответствии со 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), утвержденным приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. № 516).

Поднимание туловища из положения лежа на спине – выполняют все участники.

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. 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, при которых выполнение не засчитывается:

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине – выполняют мальчики, юноши и мужчины II – VII ступени.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения, руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – выполняют девочки, девушки и женщины II – VII ступени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: 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.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – выполняют все участники.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – выполняют все участники.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Плавание – выполняют все участники.

Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Участникам необходимо иметь при себе личный инвентарь для прохождения испытаний: шапочка, купальный костюм (девочки допускаются в закрытом купальнике, юноши в плавательных плавках), очки (при необходимости), сменная обувь (для входа в плавательный бассейн - сланцы) в пакете – мыльные принадлежности и полотенце (для приема душа). Участники, не достигшие совершеннолетия, к участию в соревнованиях по плаванию допускаются при наличии письменного согласия одного из родителей (законных представителей).

Вязка туристических узлов – выполняют все участники. Этот вид не входит в основную программу и оценивается отдельно.

На выполнение задания дается 1 минута. По сигналу судьи, каждый из участников команды выбирают табличку с наименованием узла (прямой, встречный, проводник, схватывающий, академический, восьмерка) и далее должен завязать выбранный узел. По сигналу (окончанию 1 минуты) участники выкладывают завязанные узла на таблички с наименованиями узлов. Оценивается командный результат (сумма штрафного времени), по наименьшему штрафному времени. Штрафы: узел не завязан или завязан неправильно – 30 сек., отсутствие контрольных узлов – 15 сек., узел завязан, веревки перекручены – 5 сек.

VI. Условия подведения итогов

В личном первенстве места определяются отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

Командный зачет определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО II – VII.

VII. Награждение

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, а также команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве награждаются грамотами.

Команды, занявшие 1 – 3 место в командном первенстве в соревнованиях по вязке туристических узлов награждаются грамотами.

Участники, зарегистрировавшиеся в системе ЭБД ГТО и 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

Расходы по награждению победителей и призеров в личном первенстве, а также победителей и призеров в командных первенствах Фестиваля несет Спортшкола № 2.

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 Минздрава России от 01.03.2016 №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) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Контроль за выполнением требований безопасности возлагается на главного судью соревнований и директоров Спортшколы № 2 и Спортшколы «Олимп» (при сдаче нормативов по плаванию).

X. Подача заявок на участие

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 1), заверенную руководителем организации.

Срок предоставления заявок – до **30 января 2018 года**. Заявки подаются по адресу: ул. Красная Пресня, 27, Спортшкола № 2, Центр тестирования ВФСК «ГТО» gto-test@mail.ru, тел. 8(416560) 4-20-34

Приложение №1
к Положению о зимнем Фестивале
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЗАЯВКА
на участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(Наименование организации)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ИД номер в АИС ГТО (при наличии)	Название организации (в соответствии с Уставом)	Виза врача
					допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований

Предварительную заявку необходимо составлять с учётом запасных участников. без визы врача.

Допущено к муниципальному этапу Фестиваля комплекса ГТО _____ человек.
(подпись)

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)

ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Представитель

(подпись Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации
МП

(подпись Ф.И.О.)