

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
начальника Управления
молодежи и спорта г.Тынды
Д.П.Яковенко
«/5» марта 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Спортшколы № 2
И.Б.Кирюшин
« » марта 2022г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди семейных команд.

г. Тында 2022 г.

I. Общие положения

1.1. Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд (далее - Фестиваль, комплекса ГТО) проводится в рамках Федерального проекта «Спорт - норма жизни», в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (в редакции от 24.08.2017 №1813-р).

1.2. Целью проведения Фестиваля является привлечение различных категорий населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Задачи Фестиваля:

- популяризация комплекса ГТО среди различных возрастных групп населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- поощрение семей за систематические занятия физической культурой и спортом и успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

II. Место и сроки проведения физкультурного мероприятия

2.1. Фестиваль проводится:

Муниципальный этап: 10 апреля 2022 года, в спортивном зале Спортшколы № 2. Начало в 10.00

III. Организаторы физкультурного мероприятия

3.1. Организация и проведение I (муниципального) этапа фестиваля возлагается на Центр тестирования ВФСК ГТО Спортшколы № 2.

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

3.3. Состав главной судейской коллегии (далее – 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 физкультурного мероприятия и условия их допуска

4.1. **К участию в Фестивале на I этапе** допускаются семейные команды, возраст участников которых от 9 до 49 лет и старше, имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Составы команд на первом этапе:

- 1 ребенок,
- 2 родителя (отец и мать, либо законные представители ребенка).

Состав команды всего: 3 человека.

Родство определяется по отношению к ребенку на основании официальных документов (свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении).

Возраст участников в соответствующей ступени определяется на дату завершения финала Фестиваля-25 сентября 2022 года (до 25 сентября 2022 года участник не должен перейти в следующую ступень).

V. Порядок выполнения и оценки соревнования

5.1. Фестиваль среди семейных команд – командное соревнование. Командные соревнования представляют собой эстафету. Состав команды включает 3 человека:

1 мужчина (отец) и 1 женщина (мать) 25-49 лет;
1 ребенок 9-12 лет (независимо от пола).

5.2. Порядок прохождения эстафеты ГТО участниками команды определяется следующим образом:

1. ребенок;
2. женщина;
3. мужчина.

Маршрут Эстафеты ГТО для командных соревнований состоит из пяти станций дистанции:

1 станция - «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами на расстояние не меньше **180 см для мужчин, 150 см для женщин и 160см для детей.**

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию отталкивания и выполняет следующий прыжок. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки команду «Нет» и называет ошибку. После последнего прыжка участник перебегает на следующую станцию эстафеты ГТО и приступает к преодолению второй станции. Общее число повторений - 3 раз.

Попытки не засчитываются:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами,
- прыжок меньше заданного расстояния.

2 станция - «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине: мужчины - 30 повторений, женщины и дети - 20 повторений.

Участник принимает исходное положение лежа на специализированном снаряде, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. По команде «Можно!» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. После чего называет количество правильно выполненных повторений.

Повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующую станцию эстафеты.

3 станция – «Приседание с набивным мячом/гирей 3 кг, 5 кг, гирей 16 кг»

Приседание выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, стопы чуть разведены в стороны, набивной мяч (гиря) держится двумя руками, на уровне груди, допускается прижимать мяч (гирю) к груди.

Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

После каждого повторения судья счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующую станцию эстафеты ГТО.

Повторение не засчитывается:

- набивной мяч (гиря) выше/ниже уровня груди;
- приседание сделано не до конца (таз не опущен ниже уровня колен — меньше 90 градусов).

4 станция – Челночный бег 3x10

Участнику необходимо выполнить Челночный бег. Участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Испытание не засчитывается:

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

5 станция – Собрание пазлов на спортивную тематику (совместное задание).

Эстафета команды считается завершенной, когда последний 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 штрафных секунды за нарушения у каждого участника.

Участники эстафеты не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. 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.

В «Эстафете ГТО» предусмотрена система штрафов:

- фальстарт: + 5 сек;
- участник не выполнил нужное количество повторений: + 10 сек. за каждое невыполненное повторение.

Общее время прохождения всех пунктов каждым участником команды суммируется со штрафными секундами, полученными участниками команды во время прохождения дистанции, и затем определяется итоговый результат эстафеты.

Таблица требований к прохождению каждого пункта эстафеты ГТО

Ребенок 9-12 лет	1.Прыжок в длину с места	2.Пресс	3.Приседание с набивным мячом	4.Челночный бег
	Длина прыжка 160см		Вес: 3 кг	Дистанция: 10м
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 10
Женщины 25-49 лет	1.Прыжок в длину с места	2.Пресс	3.Приседание с набивным мячом	4.Челночный бег
	Длина прыжка 150см		Вес: 5 кг	Дистанция: 10м
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 10
Мужчины 25-49 лет	1.Прыжок в длину с места	2.Пресс	3.Приседание с гирей	4.Челночный бег
	Длина прыжка 180см		Вес: 16 кг	Дистанция: 10м
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 10
5. Собираание пазлов (совместное задание)				

Номинации:

«Самая сильная семья». Каждый участник команды поочередно выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. По команде судьи «Можно», участник начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, при возвращении в

исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Результаты, выполненные каждым участником команды, суммируются.

«Самая гибкая семья». Каждый участник команды поочередно выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результаты, выполненные каждым участником команды, суммируются.

VI. Награждение

6.1. Команда, занявшая 1 место по итогам Фестиваля, награждается кубком, медалями и грамотами.

6.2. Команды, занявшие 2-3 места, награждаются медалями и грамотами.

6.3. Команды, победившие в номинациях, награждаются грамотами.

VII. Условия финансирования

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

VIII. Обеспечение безопасности участников и зрителей

8.1. В целях достижения необходимой безопасности зрителей и участников во время соревнований, произвести предварительную проверку соответствующих условий и правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением правительства РФ от 18 апреля 2014 года № 353.

8.2. Контроль за выполнением требований безопасности возлагается на главного судью соревнований и директора спортивного сооружения.

8.3. Участники допускаются к соревнованиям при наличии QR-кода (сертификата о прививке от COVID-19), либо должны иметь тест ПЦР (пройденный, не позднее, чем за 72 часа до дня соревнований).

8.4. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144 н «Об утверждении порядка 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)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

IX. Подача заявок на участие

9.1. Все участники Фестиваля должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

9.2. Для участия в муниципальном этапе фестиваля необходимо направить предварительную заявку (Приложение № 1) в адрес Центра тестирования ВФСК ГТО города Тынды.

9.3. Срок представления заявки – **до 7 апреля 2022 года до 17.00**. Заявка подается по адресу: **ул. Красная 27, Спортшкола № 2, Центр тестирования ВФСК ГТО города Тынды, gto-test@mail.ru, 8(41656) 3-20-06.**

Заявка подается в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 1), заверенная руководителем.

ЗАЯВКА

на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов города Тынды

От команды _____

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Дата рождения (д.м.г.)	УИН участника	Степень комплекса ГТО	Допуск врача. дата, подпись печать
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Допущено к I (муниципальному) этапу фестиваля комплекса ГТО _____ человек
(прописью)

Главный врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)

ДАТА _____
(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель организации _____
МП (подпись Ф.И.О.)

Исполнитель: ФИО (полностью) _____

Контактный телефон, e-mail _____