

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель комитета по  
физической культуре и спорту  
А.Н. Ернов  
" " 2021г.



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАУ СП «СШОР  
«Березники»  
С.Г. Нешатаева  
" " 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ СП  
«СШОР «Темп»  
Н.С. Шевелёва  
" " 2021 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении онлайн – конкурса «ГТО-путь к победе!»  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»  
I - V (6-17 лет) ступени,  
посвященного Дню физкультурника и 90-летию Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

Участник выполняет спортивное задание (упражнение) в домашней обстановке (либо на улице) с соответствующим документированием процесса (видео-съёмка).

К участию в Конкурсе допускаются участники, зарегистрированные на официальном сайте ГТО (gto.ru), имеющие УИИ-номер участника.

Возраст участников Конкурса, определяется на дату проведения Конкурса.

Оценки выполнения спортивного задания присылает дистанционно на основании полученных по эл. почте результатов от участника.

г. Березники  
2021 год

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Онлайн-конкурс «Путь к победе!» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди I - V (6-17 лет) ступеней, посвященный Дню физкультурника и 90-летию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Конкурс), проводится согласно Календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МО «Город Березники» на 2021 год с целью вовлечения населения города в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Конкурса:

- популяризация комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности детей и молодежи;
- поощрение показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО;
- формирование общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, особенно среди детей и молодежи.

## **II. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Конкурс проводится с 13.08.2021 по 03.09.2021 в режиме онлайн-видео.

Прием видео на Конкурс осуществляется до 31.08.2021 г.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ КОНКУРСА**

Общее руководство организацией и проведением Конкурса осуществляет Комитет по физической культуре и спорту, Центр тестирования ВФСК ГТО города Березники, при содействии МАУ СП «СШОР «Березники».

Непосредственное проведение Конкурса возлагается на Центр тестирования ВФСК ГТО города Березники, судейскую коллегию.

Ст. спортивный судья ГТО – Старикова Светлана Александровна (8-919-460-26-95).

Специалист КФКС – Фонарева Виктория Николаевна (23-22-25).

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ**

Участник выполняет спортивное задание (упражнение) в домашней обстановке (либо на улице) с соответствующим документированием процесса (видео-съемка).

К участию в Конкурсе допускаются участники, зарегистрированные на официальном сайте ГТО (gto.ru), имеющие УИН-номер участника.

Возраст участников Конкурса, определяется на дату проведения Конкурса.

Оценка выполнения спортивного задания происходит дистанционно на основании полученных по эл. почте материалов от участника.



Участник присылает по эл. почте [centr-gto-berezniki@mail.ru](mailto:centr-gto-berezniki@mail.ru) в Центр тестирования ГТО видео выполнения нормативов согласно программе Конкурса, сопроводительное письмо (в электронной форме), включающее ФИО (полностью) автора, возраст, контакты для обратной связи, УИН-номер, результаты выполненных нормативов.

Видеозаписи могут быть цветными либо монохромными (черно-белыми), видеофайлы принимаются в формате Мр4. Хронометраж: до 5 минут.

**Видео должно быть непрерывным при выполнении нормативов участником.**

Отправляя видео для участия в Конкурсе, участники дают согласие на обработку, использование, размещение конкурсной работы и текстовых данных в социальной сети «ВКонтакте», на официальных сайтах ГТО, администрации города в целях пропаганды физической культуры и спорта.

## V. ПРОГРАММА КОНКУРСА

Спортивная программа Конкурса состоит из тестов комплекса ГТО и формируется в соответствии с Методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. № 516 и утвержденного распоряжением губернатора Пермского края от 06 февраля 2018 г. №16-р.

Каждый участник Конкурса должен выполнить два испытания с обязательной видеофиксацией:

5.1 **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (кол-во раз), (макс. время 3мин)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 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. Участник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и зафиксировав его на 0,5 с продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Попытка не засчитывается в следующих случаях:

- 1) Касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) Нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 с исходным положением;
- 4) Поочередное разгибание рук;
- 5) Отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

5.2 **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (кол-во раз за 1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастической коврике, руки за головой, пальцы в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под



прямым углом, ступни прижаты партнёра к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин. Касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Зачитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Попытка не зачитывается в следующих случаях:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) Отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) Смещение таза.

Основу спортивной программы Конкурса составляют испытания (тесты) комплекса ГТО для I-V ступени (6 -17 лет)

№ п/п	Виды нормативов (тестов)
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), (макс. время 3 мин.)
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Все нормативы будут считаться по таблице оценки выполнения испытаний нормативов ГТО.

Ссылка на таблицу - <https://www.gto.ru/document/s?q=балловая+таблица>

Итоги подводятся в каждой ступени комплекса ГТО:

- 1 номинация – I ступень (6-8 лет), среди девочек и мальчиков;
- 2 номинация – II ступень (9-10 лет), среди мальчиков и девочек;
- 3 номинация – III ступень (11-12 лет), среди мальчиков и девочек;
- 4 номинация – IV ступень (13-15 лет), среди девочек и мальчиков;
- 5 номинация – V ступень (16-17 лет), среди юношей и девушек.

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

После заседания комиссии по подведению итогов все участники награждаются грамотами (в электронном виде) за участие. В каждой номинации победители, занявшие 1-е места, награждаются ценными призами.

Выдача ценных призов победителям, занявшим 1-е места в Конкурсе, будет проходить в течении пяти рабочих дней после подведения итогов в Центре тестирования ВФСК ГТО, ул. Ломоносова 125, при наличии паспорта и ИНН.

Телефон для справок: 27-39-40 Центр тестирования ВФСК ГТО.

## VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Организация и проведение Конкурсов осуществляются за счет иных средств МАУ СП «СШОР «Березники» г. Березники.

## IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Участники Конкурсов подтверждают, что сами несут ответственность за свое здоровье.

Участники Конкурсов при выполнении заданий должны самостоятельно заботиться о технике безопасности.

Участники Конкурсов должны быть физически здоровы и самостоятельно несут ответственность за состояние здоровья. Организаторы Конкурсов не несут ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние участника ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Участвуя в конкурсах, участники гарантируют, что осведомлены о состоянии своего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.

В условиях сохранения рисков распространения COVID-19, участники должны соблюдать действующие требованиями Роспотребнадзора.

**Приглашаем принять участие в Конкурсе!**

### ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении онлайн – конкурса «ITQ-путь к победе!»

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

I – V (6-17 лет) ступеней,

в рамках Дня физкультурника и 90-летия Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»