

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СП

«СШОР «Темп»

 Н.С.Шевелева

« » 2021 г.



СОГЛАСОВАНО

Председатель Комитета по
физической культуре и спорту
администрации г.Березники

 А.Н.Ернов

« » 2021 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

Фестиваль

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) «Гонка ГТО»

среди взрослого населения города, трудовых коллективов, муниципальных и
государственных служащих.

МО «Город Березники» VI-XI ступени (от 18 лет)

Березники, 2021 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения города, трудовых коллективов муниципальных и государственных служащих VI-IX ступени (от 18 лет) (далее – Фестиваль, ВФСК ГТО) проводится в соответствии с п.42 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р, с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования «Город Березники» на 2021 год.

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

Задачами фестиваля являются:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы;
- создание условий, мотивирующих различные категории населения к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- мониторинг уровня физической подготовленности населения в возрасте от 18 лет по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

11 декабря 2021 года мероприятие состоится в МАУ СП «СШОР «Темп», г. Березники, ул. Ломоносова, 113.

С 11:00 до 11:15 – регистрация участников;

В 11:15 – открытие Фестиваля;

В 11:30 – начало соревнований.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Организация и проведение Фестиваля возлагается на МАУ СП «СШОР «Темп» (структурное подразделение Центр тестирования ВФСК ГТО г. Березники) при содействии Комитета по физической культуре и спорту г. Березники.

Руководитель – Художиткова Светлана Леонидовна;

Главный судья – Харина Наталья Александровна;

Главный секретарь – Бахуревич Светлана Александровна.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль является лично-командным.

В личном первенстве могут принять участие все желающие от 18 лет.

Состав команд – 6 человек.

Подведение итогов в командном первенстве будет проводиться по трем

номинациям в эстафете ГТО:

I номинация – среди сотрудников муниципальных организаций (вне зависимости от пола с VI по VIII ступени, 18-49 лет);

II номинация – среди государственных служащих (вне зависимости от пола VI по VIII ступени, 18-49 лет);

III номинация – среди трудовых коллективов, предприятий (вне зависимости от форм собственности: 3 женщины, 3 мужчины в каждой возрастной категории VI по VIII ступени, 18-49 лет).

До участия в Фестивале допускаются граждане, имеющие справку о наличии отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР, проведенного не ранее 3 /трех/ календарных дней до начала соревнований, либо сертификат (QR-код) о вакцинации от COVID-19, а также имеющие сертификат (QR-код) перенесшего новую коронавирусную инфекцию COVID-19 в случае, если с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев.

Участники Фестиваля должны иметь при себе средства индивидуальной защиты - обязательное ношение масок до начала и после испытаний, соблюдение дистанции 1,5 м. с другими участниками, обработка рук антисептическими средствами. До участия в мероприятии не допускаются лица с температурой выше 37.1 и другими признаками респираторных заболеваний.

К участию допускаются зарегистрированные на официальном сайте ГТО gto.ru, имеющие УИН номер участника, с основной медицинской группой при наличии допуска врача, заявки (приложение №1). Возраст участников Фестиваля определяется на дату проведения Фестиваля.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Мандатная комиссия по допуску работает 11 декабря с 10:30 – регистрация участников. Открытие фестиваля в **11:15 часов**. Начало прохождения испытаний (тестов) в 11:30 ч.

Соревнования Фестиваля являются лично-командными.

Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО), выполняемых на максимально возможный результат каждым участником, и Эстафеты ГТО.

Личный зачет		
Испытания (тесты) (выполняются на максимальный результат)		
Женщины		
Силовые упражнения		
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Возрастные группы от 18 лет
Упражнение на гибкость		
2.	Наклон вперед из положения стоя на	Возрастные группы

	гимнастической скамье (см. ниже уровня скамьи)	от 18 лет
Упражнение на скорость		
3.	Бег на 30 м. (сек.)	Возрастные группы от 18 лет
Мужчины		
Силовые упражнения		
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Возрастные группы от 18 лет
Упражнение на гибкость		
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см. ниже уровня скамьи)	Возрастные группы от 18 лет
Упражнение на скорость		
3.	Бег на 30 м. (сек.)	Возрастные группы от 18 до 49 лет
Командный зачет (мужчины и женщины)		
1.	Эстафета ГТО (Приложение №3 к настоящему Положению)	Возрастные группы от 18 лет

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ФЕСТИВАЛЯ

Результаты выполнения испытаний на максимальное количество раз каждым участником фиксируется и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, а также загружаются в автоматизированную информационную систему «АИС ГТО».

Победитель в личном зачете определяется по наибольшей сумме очков по трем видам испытания, среди мужчин и женщин, в каждой возрастной ступени.

Соотношения полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно приложению № 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 21 сентября 2018 г. №814.

Победители в командном зачете определяются по наименьшему затраченному времени на прохождении всех этапов всеми участниками команды «Эстафета ГТО» с учетом штрафных баллов, согласно приложения №3 настоящего положения.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1, 2, 3 место в личном зачете, отдельно у мужчин и женщин, в каждой возрастной ступени награждаются грамотами и медалями.

Участники, показавшие лучший результат в отдельных видах испытания, награждаются медалями, отдельно среди мужчин и женщин в зависимости от возрастной ступени:

- в силовых упражнениях – «Чемпион ГТО: сила»;
- в упражнении на гибкость – «Чемпион ГТО: гибкость»;
- в упражнении на скорость – «Чемпион ГТО: скорость».

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения Эстафеты ГТО, награждаются кубками, а участники команд медалями, дипломами.

Каждому участнику вручается сертификат участника Фестиваля.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению Фестиваля ВФСК «ГТО» осуществляется за счет МАУ СП «СШОР «Темп» (Центр тестирования ГТО).

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 и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в спортивном празднике необходимо направить предварительную заявку по установленной форме (Приложение № 1), на электронный адрес centr-gto-berezniki@mail.ru или предоставить лично в Центр тестирования ГТО ул. Ломоносова, 125.

Получить справочную информацию можно по телефону – +7 (3424) 27-39-40.

Заявки принимаются до **09 декабря 2021 г.**

Команды представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по форме согласно Приложению № 1, заверенную врачом;
- паспорт (копия);
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
- согласие на обработку персональных данных по форме, указанной в Приложении №2.

Медицинский допуск действителен не более 10 дней.

XI. МЕРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19

Организатор Фестиваля:

- организует среди участников и персонала термометрию с использованием бесконтактных термометров;
- обеспечивает условия для гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков в месте проведения Фестиваля;
- организует работу по допуску участников к участию в Фестивале с учетом санитарно-гигиенических требований: с временными интервалами, отдельными стартами, социальной дистанцией и иными мерами, направленными на снижение контактов между участниками;
- обязывает участников, зрителей (при наличии) и обслуживающий персонал Фестиваля использовать средства индивидуальной защиты, за исключением периода соревновательной деятельности (для участников и спортивных судей).

Данное положение является официальным вызовом на Фестиваль.

**ЗАЯВКА
на участие в Фестивале ВФСК ГТО**

от команды _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения/ ступень ВФСК ГТО	Название организации	УИН (уникальный идентификационный номер)	Виза врача организации
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Допущено _____ участников.

(прописью)

Врач _____ / _____

(ФИО)

(подпись)

(М.П. медицинского учреждения)

Представитель команды _____

(Ф.И.О. полностью, подпись)

Контактный телефон: _____

Регламент проведения Эстафеты ГТО (Гонка ГТО)

Эстафета проходит на 2 дорожках, где одновременно стартуют 2 участника одного возраста каждой команды (в команде по 3 мужчины и по 3 девушки трёх разных возрастных групп), и проходят 5 «пунктов» дистанции, состоящей из модифицированных нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими время затратами).

Участник команды, стартовавший первым, проходит все «пункты» на своей дорожке, и пересекает финишную линию (отметку), затем возвращается на старт, где передает эстафету касанием ладоней следующему участнику команды, давая старт следующему участнику команды.

Командным временем считается время пересечения последним (шестым) участником финишной черты.

По всей дистанции с участниками продвигается рефери команды, оценивающих правильность выполнения упражнений и производящий подсчет количества повторений. Также рефери фиксирует нарушения, за которые начисляется штрафное время команде.

Результаты эстафеты по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый общекомандный зачет, участвующих в эстафете ГТО (гонке ГТО).

1 пункт дистанции:

«Прыжок в длину с места» на указанное в таблице ниже расстояние с фиксацией результата по линии пятки обуви фитнес-инструктором.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию 1 пункта и выполняет прыжок повторно.

Общее число повторений - 3 раз.

После прохождения 1 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (10 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 пункта.

2 пункт дистанции:

Отжимание от пола с касанием грудной клеткой специализированной контактной платформы, имеющей высоту 5 см от поверхности пола.

Участник производит отжимания из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разогнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы, затем вернуться в ИП и продолжить выполнение тестирования.

Участник выполняет отжимание необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

После прохождения 2 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (10 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 пункта.

3 пункт дистанции:

Рывок гири весом 16 кг (для мужчин).

Участник выполняет рывок гири необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания:

Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири

и участника остановлены. После фиксации сверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз.

Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении.

Во время выполнения испытания судья засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала выполнения упражнения судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста; многократное нарушение правил выполнения упражнения (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней

Приседание с набивным мячом весом 4 кг (для женщин).

Участницы выполняют приседание с мячом необходимое количество раз, указанное в таблице ниже.

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, мяч держится двумя руками, на уровне груди, допускается прижимать мяч к груди. Приседание осуществляется до тех пор, пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

После прохождения 3 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (10 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 пункта.

4 пункт дистанции:

Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на мышцы пресса).

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине необходимое количество раз, указанное в таблице ниже, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение 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.

Удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда специального лицензионного оборудования самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

После прохождения 4 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (10 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 5 (заключительного) пункта.

5 пункт дистанции:

Метание теннисного мяча в цель (3 мяча).

Упражнение выполняется в соответствии с требованиями, указанными в методических рекомендациях Минспорта России от 01 февраля 2018 года и описанными подробно выше (в рамках первого дня Фестиваля).

После прохождения 5 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (10

метров) до финишной черты и пересекает ее (этот момент является моментом фиксации времени прохождения дистанции и уходит в протокол).

Таблица требований к прохождению каждого пункта Эстафеты (Гонки ГТО)

Мужчины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	Прыжок в длину (см.)	Отжимания	Рывок гири	Пресс	Метание теннисного мяча в цель
	Длина прыжка: 180	Кол-во раз: 15	Вес: 16 кг.	Кол-во раз: 25	Кол-во попаданий 3\3
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 20		
Женщины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	Прыжок в длину (см.)	Отжимания	Приседание с набивным мячом в руках	Пресс	Метание теннисного мяча в цель
	Длина прыжка: 150	Кол-во раз: 10	Вес: 4 кг.	Кол-во раз: 20	Кол-во попаданий 3\3
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 20		

Команда, прошедшая Эстафету (дистанцию Гонки ГТО) с минимальным временем по результатам забегов (всех команд), становится победителем и занимают 1, 2 и 3 место на пьедестале соответственно.

Победители Эстафеты (Гонки ГТО) получают золотые, серебряные или бронзовые медали и дипломы «Гонка ГТО 2021».

Участники эстафеты не должны нарушать маршрут движения (сокращать маршрут) и правила передачи эстафеты. Все участники должны избегать действий или поведения, способных помешать на дистанции другим участникам.

Штрафы:

Передача вне коридора — 3 с.

Фальшстарт участника команды — 5 с.

Нарушение правил передачи эстафеты ладонью — 5 с.

Участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту — 5с за каждое несделанное повторение.

Препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции — 10 с.

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

В случае одинакового итогового времени у двух и более команд, преимущество отдается команде, у которой меньше количество штрафного времени. В случае, если у команд, показавших одинаковое количество времени, нет штрафного времени, победитель определяется по наибольшему количеству баллов по итогам многоборья ГТО. При равенстве показателей победитель определяется по

количеству участников, которые заняли наибольшее количество призовых мест при выполнении отдельных видов упражнений и в многоборье ГТО. Если данные способы подведения итогов не выявят победителя, дополнительно проводится жребий, по результатам которого определяется команда-победитель Фестиваля «Гонка ГТО».