

СОГЛАСОВАНО
Председатель Комитета
по физической культуре и спорту
администрации г. Березники
А.Н. Ернов
« 06 » 08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШОР «Темп»
В.В. Мырин
« 06 » 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАУ ДО «СШ «БАРС»
И.И. Караксин
« 06 » 08 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов МО «Город Березники»
«ГОНКА ГТО»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов МО «Город Березники» «ГОНКА ГТО» (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 2014г. №1165-р.; календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования «Город Березники» на 2024 год.

Целью проведения Фестиваля является повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта для укрепления здоровья населения, гармоничного и всестороннего развития личности, совершенствования методик мотивации граждан к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культуры 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 по результатам выполнения ими испытаний комплекса ГТО;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования и участия сборной команды города на региональном этапе фестиваля чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО».

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в несколько этапов:

I (муниципальный) этап пройдет по адресу: г. Березники, Советский проспект, 29/1, МАУ ДО «СШ «БАРС» 14 сентября 2024 года

В 09:30 – регистрация команд

В 10:00 – начало мероприятия

II (региональный) этап – проводится в г.Пермь в ноябре месяце 2024 года.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Организация и проведение Фестиваля возлагается на МАУ ДО «СШОР «Темп» (структурное подразделение Центр тестирования ВФСК ГТО

г. Березники), при содействии Комитета по физической культуре и спорту администрации города Березники.

Главный судья – Овсянников Никита Алексеевич;

Главный секретарь – Нечаева Дарья Владимировна;

Спортивный судья – Антонюк Константин Леонидович, Юхимец Леся Владимировна.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

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

Возраст участников Фестиваля в соответствии со степенью комплекса ГТО определяется на дату проведения регионального этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО».

Для участия в «Гонке ГТО» допускаются команды в составе 6 человек: 1 мужчина, 1 женщина 18-29 лет; 1 мужчина, 1 женщина 30-39 лет; 1 мужчина, 1 женщина 40-49 лет.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Командные соревнования «Гонка ГТО» проходят в два этапа: отборочные соревнования и финальные соревнования.

В отборочном этапе «Гонки ГТО» в обязательном порядке участвуют все команды, согласно распределению по жеребьевке.

В финале «Гонки ГТО» участвуют команды, занявшие 1-4 место по итогам подведения отборочных соревнований. Результаты «Гонки ГТО» по времени ее прохождения составляют итоговый общекомандный зачет.

Маршрут «Гонки ГТО» для командных соревнований состоит из пяти видов:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
3. Рывок гири 16 кг(мужчины) / приседания с гирей 8кг (женщины);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
5. Упражнение на координационной лестнице

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 29.05.2023 года № 117 (утверждены Министром спорта Российской Федерации от 22.02.2023 года).

Регламент отборочных и финальных соревнований «ГОНКИ ГТО» представлен в приложении 2.

Условия проведения соревнований.

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов команды. В командный зачет входят 5 видов испытаний спортивной программы Фестиваля в зависимости от пола участника.

Результаты I (муниципального) этапа определяются в командном зачете.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ФЕСТИВАЛЯ

Победители в командном соревновании «Гонка ГТО» определяются по наименьшему затраченному времени на прохождение всех этапов всеми участниками команды с учетом штрафного времени.

Фестиваль проводится в зачет городской спартакиады среди учреждений, предприятий и организаций муниципального образования «Город Березники» в 2024 году.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места по итогам прохождения финала «Гонки ГТО» награждаются кубками, а участники команд медалями, грамотами и ценными призами.

Всем участникам Фестиваля вручается сувенирная продукция и сертификаты.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов МО «Город Березники» «ГОНКА ГТО» осуществляются за счет МАУ ДО «СШОР «Темп» (структурное подразделение 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 2014г. № 353, а так же требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144Н «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" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме (Приложение №1), на электронный адрес: centr-gto-berezniki@mail.ru или предоставить лично в Центр тестирования ГТО: г. Березники, ул. Уральских Танкистов, д. 6.

По вопросам организации и проведения Фестиваля обращаться по телефону: +7 (3424) 21-06-89, 8-991-8086051 – главный судья ЦТ ВФСК ГТО в г. Березники, Овсянников Никита Алексеевич.

Заявки принимаются до 12 сентября 2024г. включительно, после указанного срока заявки не рассматриваются.

Представители команд 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.

Медицинский допуск действителен не более 10 дней.

Замена участника соревнований по непредвиденным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только по согласованию с Организатором.

ЗАЯВКА**на участие в Фестивале ВФСК ГТО**

От команды _____

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

Допущено _____ участников.
(прописью)Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)Представитель команды _____
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Контактный телефон: _____

Регламент ГОНКА ГТО

«Гонка ГТО» - командное соревнование. Командные соревнования представляют собой эстафету.

Состав команды включает 6 человек:

- 1 мужчина и 1 женщина 18-29 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина 30-39 лет;
- 1 мужчина и 1 женщина 40-49 лет.

Соревнования проходят в два этапа.

Первый этап - отборочный. Участвуют все команды.

Второй этап – финальный. Участвуют 4 команды, показавшие лучшие результаты по времени прохождения гонки в отборочном этапе.

Порядок формирования забегов на отборочный этап определяются путем жеребьевки.

Порядок формирования на финальные соревнования определяются путем результатам отборочного этапа. Формируется два забега – забег «Б» (3-4 место) и забег «А» (1-2 место).

Порядок прохождения гонки ГТО участникам команды определяется следующим образом:

1. женщина 18-29 лет;
2. мужчина 18-29 лет;
3. женщина 30-39 лет;
4. мужчина 30-39 лет;
5. женщина 40-49 лет;
6. мужчина 40-49 лет.

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 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 и 150 см для женщин**.

После подтверждения зачетного расстояния прыжка, участник возвращается на линию 1 пункта и выполняет прыжок повторно. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки – команду «Нет» и называет ошибку.

Общее число повторений - 3 раза

После прохождения 1 пункта, участник перебегает короткую дистанцию (5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 станции.

Попытки не засчитываются:

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

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

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию. По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы высотой 5см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях. Необходимо выполнить **25 повторений для мужчин и 10 повторений для женщин**. После каждого повторения судья произносит счет, если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. 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). Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующую станцию гонки

После прохождения станции, участник перебегает короткую дистанцию (5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 станции.

Повторение не засчитывается:

- Нарушение прямой линии «плечи—туловище—ноги»;
- Поочерёдное разгибание рук,
- Руки не полностью выпрямляются в локтях.

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

Участникам необходимо выполнить **рывок гири 16 кг для мужчин – 20 повторений и приседание с гирей 8 кг для женщин – 15 повторений.**

Рывок гири весом 16 кг (для мужчин).

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 вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее 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.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

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

Повторение не засчитывается:

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

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 гирей весом 8 кг (для женщин).

Приседание выполняется из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, гиря держится двумя руками за дужку, на уровне груди, допускается прижимать 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 произносит счет, если повторение

выполнено без ошибок, или команду «Нет», называет ошибку и количество правильно выполненных повторений. После прохождения 3 станции, участник перебегает короткую дистанцию (5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 станции.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

4 станция «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине мужчины – 30 повторений, женщины – 20 повторений.

Участник принимает 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. По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение.

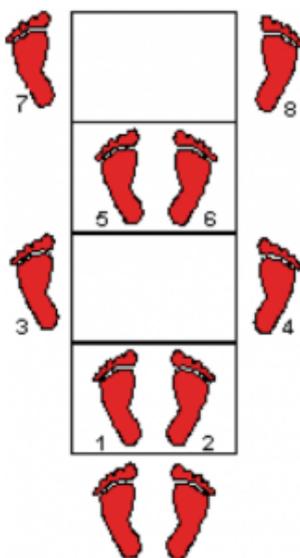
После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок или команду «Нет» и называет ошибку. После чего называет количество правильно выполненных повторений.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

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

5 станция – упражнение на координационной лестнице



Выполнив нужное количество повторений, участник оббегает фишку или иной элемент промежуточной части Гонки ГТО и бегом возвращается к линии старта, где передает эстафету касанием ладоней следующему участнику команды, тем самым давая ему старт.

Таблица требований к прохождению каждого пункта Эстафеты (Гонки ГТО)

Мужчины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	1.Прыжок в длину	2.Отжимание	3.Рывок гири, одной рукой, смена рук любая	4. пресс (без лимита в 1 минуту)	упражнение на координационной лестнице
	Длина прыжка: 180 см	Кол-во раз: 25	Вес: 16 кг	Кол-во раз: 30	
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 20		
Женщины: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет.	1.Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Приседание с гирей в руках:	4. Пресс (без лимита в 1 минуту)	упражнение на координационной лестнице
	Длина прыжка: 150 см	Кол-во раз: 10	Вес: 8 кг	Кол-во раз: 20	
	Кол-во раз: 3		Кол-во раз: 15		

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.

Фальстарт 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.