

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО СШ «Олимпия»

г. Кирово-Чепецка



О.С. Сафроненкова

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении Фестиваля

### Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов города Кирово-Чепецка.

#### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов города Кирово-Чепецка (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом городских физкультурных и спортивных мероприятий на 2023 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, осуществляющих трудовую и профессиональную служебную деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни и Комплекса ГТО как основного инструмента по привлечению населения, осуществляющего трудовую деятельность, к занятиям физической культурой и массовым спортом;
- совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, организуемой работодателями в рамках ежегодно реализуемых мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты в выполнении нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО.

#### II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 21 октября 2023 года в спортивных залах МАУ ДО СШ № 1 (пр. Кирова,3). Начало в 9.00 часов.

#### III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Олимпия» города Кирово-Чепецка Кировской области.

Состав главной судейской коллегии формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО или свидетельства о прохождении курсовой подготовки судей ГТО. Главный судья – Останина Любовь Юрьевна.

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются представители организаций (предприятий) города Кирово-Чепецка, независимо от организационно-правовой формы, в возрасте от 18 до 60 лет женщины, от 18 до 65 лет мужчины, работающие в организациях по трудовому договору, относящиеся к VII-XVII возрастным ступеням Комплекса ГТО соответственно. Все участники команды трудового коллектива должны быть зарегистрированы на официальном сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (с присвоением УИН (уникальный идентификационный номер) участника) и иметь допуск врача.

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату окончания Фестиваля, т.е. 21 октября 2023 года.

##### **Фестиваль проводится по следующим группам:**

- смешанные команды (2 мужчины + 2 женщины);
- женские команды;
- мужские команды.

В каждой команде трудового коллектива назначается ответственное лицо, которое сопровождает участников на Спартакиаде. Численный состав команды 4 человека. Допускается участие не более двух команд от одной организации в каждой группе.

Соревнования командные.

В каждом виде программы (отжимание, гибкость, пресс, бег на 60 м) определяется рекордсмен ГТО отдельно среди мужчин и женщин независимо от возраста.

#### V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ.

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов VII-XVII ступеней комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 29.05.2023 г.

№ п/п	Вид	
1	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	18-59 лет
	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимание)	60-65 лет
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)	18-65 лет
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	18-65 лет
5	Бег на 60 метров	18-49 лет
6	Перетягивание каната	Вся команда
7	Интеллектуальная викторина	Вся команда

### **1. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу/скамье (отжимание).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу/скамье, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см /скамьи, при этом локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

*В общекомандный зачет идут результаты всех участников команды.*

Рекорды ГТО отдельно у мужчин и женщин независимо от возраста, определяются по лучшему результату.

### **2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).**

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.

*В общекомандный зачет идут результаты всех участников команды.*

Рекорды ГТО отдельно у мужчин и женщин независимо от возраста, определяются по лучшему результату.

### **3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость).**

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.

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

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 "+".

*В общекомандный зачет идут результаты всех участников команды.*

Рекорды ГТО отдельно у мужчин и женщин независимо от возраста, определяются по наибольшей величине гибкости.

#### **4. Бег на 60 метров.**

В беге участвуют 2 участника от команды не старше 49 лет, для смешанных команд - 1 мужчина и 1 женщина.

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды "Марш!" они начинают движение. Бег осуществляется строго по своей дорожке до самого финиша.

В общекомандный зачет идут результаты 2-х участников команды.

Рекорды ГТО отдельно у мужчин и женщин независимо от возраста, определяются по наилучшему результату.

#### **5. Перетягивание каната.**

Соревнуются 2 команды. Соперники стоят в колонне лицом друг к другу, взявшись двумя руками за канат. Каждый из спортсменов должен держать канат голыми руками обычным захватом, т.е. обращенными кверху ладонями обеих рук, а канат должен проходить между корпусом спортсмена и верхней частью его руки.

При начале схватки канат должен быть натянут, причем центральная отметка каната должна находиться над центральной отметкой на площадке.

По команде судьи обе команды одновременно начинают тянуть канат на себя.

Выигрывает та команда, которая перетянет канат на свою сторону так, чтобы метка каната пересекла отметку на полу.

Результат перетягивания каната не идет в общекомандный зачет.

#### **6. Интеллектуальная викторина.**

Викторина проводится по знанию истории и развития спорта в Кировской области.

При оценивании ответов на вопросы Викторины учитываются их правильность и скорость прохождения. За каждый неправильный ответ добавляется 5 штрафных секунд. Выигрывает команда показавшая наименьшее время прохождения Викторины.

### **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.**

Определение командного места участников Фестиваля осуществляется по 100-очковой таблице оценки результатов (согласно возраста) - суммируются очки набранные участниками команды в отдельных видах Фестиваля, кроме перетягивания каната и интеллектуальной викторины.

В случае равенства сумм очков у двух или более команд преимущество получает команда, набравшая наибольшее количество очков в виде «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу/скамье».

За участие в виде программы команде дается 0 очков.

Рекорды ГТО отдельно у мужчин и женщин независимо от возраста, определяются по наилучшему результату в видах: Бег на 60 метров, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость), Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс), Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу/скамье (отжимание).

Отдельно команда-победитель определяется в видах: перетягивание каната (в каждой группе), интеллектуальной викторине (1 победитель не зависимо от групп).

Решение всех спорных вопросов (судейских, организационных) возникших в момент проведения Фестиваля будут рассматриваться только при предоставлении **письменного заявления** в главную судейскую коллегия не позднее 2-х часов после окончания Фестиваля.

По желанию участников результаты видов, которые входят во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, могут быть внесены в единую систему АИС ГТО.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ.**

Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места в своей группе, награждаются кубками, медалями, грамотами, призами. Рекордсмены ГТО в отдельных видах программы отдельно среди мужчин и женщин награждаются грамотой, наградой. Команды, занявшие в своей группе 1 место в перетягивании каната, награждаются призами. Команда, ставшая победителем в интеллектуальной викторине, награждается призом.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ.**

Расходы, связанные с подготовкой и проведением Фестиваля, согласно смете расходов за счет выделенной субсидии на иные цели в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта» на 2023 год, несет муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Олимпия» города Кирово-Чепецка Кировской области.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ.**

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях

