

СОГЛАСОВАНО»

Директор МАУ «Дворец спорта»



В.П. Савенков  
2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель Центра тестирования ВФСК  
ГТО

*Кумшацкая*  
«10 » 01 И.А. Кумшацкая  
2022 г.

**Положение  
о проведении зимнего фестиваля  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий  
населения (I-XI ступени) г. Кандалакша**

г. Кандалакша  
2022 год

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения Кандалакшского района (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165-р, распоряжением главы муниципального образования от 05.02.2018г. №24р.

Настоящее Положение о Фестивале определяет правила организации и порядок проведения муниципального этапа Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения Кандалакшского района

Целью проведения Фестиваля является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

- определение состава сборной команды г. Кандалакши для участия в региональном этапе Зимнего Фестиваля (далее – региональный этап Фестиваля).

## II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **05 февраля и 06 февраля 2022 года** на спортивных объектах г. Кандалакша

## III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ

Общее руководство проведения Фестиваля осуществляют МАУ «Дворец спорта»

Непосредственное проведение соревнований возлагается на Центр тестирования ВФСК ГТО и главную судейскую коллегию.

Главный судья Центра тестирования - Березина Татьяна Дмитриевна

## IV. ПРОГРАММА

**05 февраля 2022 года (левый берег реки Нива, стартовый городок):**

12.00 - 12.30- регистрация;

13.00 - старт

**Виды испытаний:**

- бег на лыжах на 1 км (I,II);

- бег на лыжах на 2 км (мальчики – III, девочки– III, женщины VIII-XI);

- бег на лыжах на 3 км (юноши, мужчины – IV, X, XI; девушки, женщины – IV-VII);
- бег на лыжах на 5 км (юноши, мужчины – V-IX).

***06 февраля 2022 года (малый зал МАУ «Дворец спорта»):***

- 11.00 - 11.30- регистрация;
- 12.00 - начало проведения приема видов испытания.

***Виды испытаний:***

- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) (I-XI);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (I- VII);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) (I-V);
- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью на полу (кол-во раз) (X-XI);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (мужчины VI-IX);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) (I-XI).

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

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. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

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

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, 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, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - плечи»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

#### **Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами 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.

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 наклоны, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

#### **V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале допускаются все категории населения Кандалакшского района, относящиеся ко I-XI ступеням Комплекса ГТО (6 лет и старше), имеющие медицинский допуск и зарегистрированные в электронной базе комплекса ГТО.

Состав команд образовательных учреждений Кандалакшского района – не менее 8 человек (по 1 представителю в каждой возрастно-половой ступени).

Для участия в региональном этапе Фестиваля формируется сборная команда Кандалакшского района в составе из двух победителей в каждой возрастно-половой ступени Фестиваля.

#### **VI.ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

Обеспечение безопасности участников на соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, п.п.2.1 Постановления Правительства Мурманской области от 30.11.2020 № 830-ПП «О внесении изменений в Правила поведения, обязательные для исполнения гражданами и организациями при введении режима повышенной

готовности в связи с угрозой распространения на территории Мурманской области новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Входящие на объект спорта участники соревнования, обслуживающий персонал соревнования и организаторы, проходят обязательную термометрию с использованием бесконтактных термометров.

Участники, обслуживающий персонал и организаторы соревнования обязаны использовать средства индивидуальной защиты, за исключением периода соревновательной и тренировочной деятельности (для спортсменов и спортивных судей).

Комиссия по допуску участников организовывается с учетом санитарно-гигиенических требований и необходимого временного интервала приема документов для каждой команды, обеспечив участие в работе Комиссии одного представителя от команды (согласно регламента). Мероприятие проводится на объекте спорта, включенном во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Для оказания первой доврачебной помощи участникам соревнования, представители судейской бригады могут использовать медицинскую аптечку МАУ «Дворец спорта». За медицинской помощью представители и участники команд должны обратиться в отделение скорой медицинской помощи по телефону 8 (81533) 3-26-88, 03 или в приёмное отделение ГОБУЗ «Кандалакшская ЦРБ» по адресу: г. Кандалакша, ул. Чкалова, д.61.

## VII. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятия Фестиваля проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

На мероприятиях Фестиваля уровень физической подготовленности участников определяется в соответствии с утверждёнными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (приказ Минспорта России от 12 мая 2016 г. № 516) и 100-очковыми таблицами оценки результатов.

## VIII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Победители в личном зачете среди участников определяются раздельно для каждой ступени среди юношей и среди девушек (мальчиков и девочек, мужчин и женщин) по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах

спортивной программы в соответствии со 100-очковой таблицей оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке.

#### **IX. НАГРАЖДЕНИЕ И ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Все расходы связанные с организацией и проведением Фестиваля осуществляется за счет средств субсидии на муниципальное задание МАУ «Дворец спорта».

Победители и призеры Фестиваля награждаются дипломами и медалями.

#### **X. ЗАЯВКИ**

Заявки на участие в Фестивале от образовательных учреждений подаются в МАУ «Дворец спорта» на электронную почту [sportzamok@mail.ru](mailto:sportzamok@mail.ru) в срок до 02 января 2022 года.

Регистрация участников от 18 лет и старше состоится 05 февраля в МАОУ ДЮСШ с 12.00 до 12.30 в первый день проведения фестиваля.

Форма заявки.**ЗАЯВКА**

на участие в зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

от \_\_\_\_\_  
 (образовательное учреждение)

05 февраля 2022 г.  
 г. Кандалакша

№ п/п	Фамилия, имя участника	УИН	Дата рождения	Ступень	Допуск врача
1.					
2.					

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

(подпись)

(расшифровка подписи)

МП

Форма заявки.

## ЗАЯВКА

на участие в зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

от \_\_\_\_\_  
 (образовательное учреждение)

06 февраля 2022 г.  
 г. Кандалакша

№ п/п	Фамилия, имя участника	УИН	Дата рождения	Ступень	Допуск врача
1.					
2.					

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

(подпись)

(расшифровка подписи)

МП