

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Управления культуры,
спорта и молодежной политики
администрации Тайшетского района


Е.А. Кожевникова

УТВЕРЖДАЮ :
Директор МБУ "ФОК
Тайшетского района"

Р.А. Величко



ПОЛОЖЕНИЕ

о Фестивале

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди муниципальных образований Тайшетского района,
посвященный 10-летию комплекса ГТО.**



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



Тайшетский район.

2024 год.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных образований Тайшетского района, посвященный 10-летию комплекса ГТО (далее – фестиваль) проводится в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» и в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (в редакции от 07 сентября 2023 № 1455).

Фестиваль приурочен к празднованию 10-летия современного комплекса ГТО.

Цель Фестиваля:

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 культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- мотивация населения к занятиям физической культурой и спортом;

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится, согласно календарного плана МБУ «ФОК Тайшетского района» по организации и проведению физкультурно – оздоровительных и спортивно – массовых мероприятий на 2024 г.

Место проведения: г.Тайшет КСЦ «Сибирь» мкр. Новый 20/1.

Дата и время проведения: «6» декабря 2024 г.

Регистрация участников: 09:30.

Парад открытия: 10:00.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляется главным судьёй соревнований Чебанов Вячеслав Владимирович.

Организация и проведение Фестиваля возлагается на МБУ «ФОК Тайшетского района»,

Состав судейской коллегии по видам испытаний формируются из числа судей, МБУ «ФОК Тайшетского района», МБУ ДО «Спортивная школа Тайшетского района».

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди муниципальных образований Тайшетского района.

К участию в Фестивале допускаются:

- участники команды, **не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.**
- команды, направившие свои заявки в установленные сроки и в соответствии с требованиями настоящего Положения.

Команды формируются из жителей муниципального образования, в возрасте от 20 до 45 лет.

Команда состоит из 6 человек (3 женщины, 3 мужчины) от муниципального образования.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Соревнования Фестиваля являются лично - командными. Спортивная программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО):

№	Наименование вида испытания	Участники	Зачет	
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Мужчины Женщины	Личный зачет	Командный зачет
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мужчины Женщины	Личный зачет	Командный зачет
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Мужчины Женщины	Личный зачет	Командный зачет
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мужчины Женщины	Личный зачет	Командный зачет
5.	Бросок мяча в баскетбольную корзину	Мужчины Женщины	Командный зачет	
6.	Эстафета (бег с конусами)	Мужчины Женщины	Командный зачет	
7.	«Иду на рекорд»	Мужчины	Вне зачета	

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Техника выполнения:

- 1) *Исходное положение: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.*
- 2) *Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.*
- 3) *Для выполнения испытания создаются пары: один из партнёров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. По выполнению испытания в протокол вносится результат.*

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Техника выполнения:

Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

- 4) *Выполнение упражнения: участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжает выполнение испытания.*
- 5) *Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом спортивного судьи в исходном положении. По выполнению испытания в протокол вносится результат.*

3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Техника выполнения:

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Выполнить два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально наклониться и удержать касание линейки измерения в течение 2 секунд. По выполнению испытания в протокол вносится результат.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Техника выполнения:

Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Руки опущены вдоль туловища. Замеры выполняются от линии прыжка до точки приземления. В качестве точки приземления считают ближайшее место, которого коснулся прыгун любой частью тела. Каждому участнику команды предоставляется по 3 попытки, выполнения данного вида испытания. В протокол вносится наилучший результат.

5. Бросок мяча в баскетбольную корзину.

Техника выполнения:

В данном виде испытания участвует вся команда. Бросок производится участником с определенного места на площадке в баскетбольную корзину (от линии броска), каждому участнику предоставляется по 3 попытки. По результату выполнения испытания в протокол вносятся количество попаданий мяча в баскетбольную корзину.

6. Эстафета (бег с конусами) данный вид испытания выполняется на время.

Техника выполнения:

В данном виде испытания участвует вся команда. По 4 обруча лежат на полу, на равном расстоянии от каждой из команд участвующей в эстафете. Первый участник получает по 4 конуса и по команде несет их, расставляя по 1 конусу в каждый из обручей, обегает стойку и касанием руки передает эстафету следующему участнику. Следующий участник собирает конусы из обручей, обегая стойку и передает конусы третьему участнику. Третий участник опять расставляет конусы. В случае падения конуса участник самостоятельно поднимают его и продолжают эстафету с места падения конуса. Командное место определяется по наименьшему результату времени.

7. «Иду на рекорд» (Подтягивание из виса на высокой перекладине)

Участвуют мужчины, является личным и состоит из выполнения одного вида испытания на максимально возможный результат, данный вид испытания не идет в зачет Фестиваля. Оценка выполнения данного вида испытания осуществляется судейской коллегией, оценивающей правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Побеждает участник, выполнивший максимальное количество повторений.

*** Организаторы Фестиваля оставляют за собой право вносить изменения в программу**

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями по виду тестирования и вносятся в протокол.

По итогам выполнения видов испытаний всеми членами команды ведется общекомандный и личный зачет.

В командном зачете победитель определяется по наименьшей сумме мест, занятых во всех видах программы Фестиваля всеми участниками команды.

В личном зачете победитель определяется среди мужчин и женщин по наименьшей сумме мест из 4 видов программы Фестиваля (поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; прыжок с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.)

.VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в общекомандном зачете Фестиваля, награждаются кубками, грамотами, а участники команд медалями.

Участники занявшие 1,2,3 места в личном зачете среди мужчин и женщин награждаются призами, грамотами и медалями.

Всем командам участвующим в Фестивале вручается грамота и сладкий приз.

Победитель конкурса «Иду на рекорд», награждается грамотой и призом.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации, проведению и приобретению наградной продукции возлагаются на МБУ «ФОК Тайшетского района».

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей Фестиваля 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. Спортивная программа Фестиваля проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр

объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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».

Х. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявка на участие в Фестивале направляется по форме, согласно приложению, к настоящему Положению, в ЦТ ГТО МБУ «ФОК Тайшетского района» на адрес электронной почты in-fokgto@mai.ru.

Срок предоставления предварительных заявок установлен до «4» декабря 2024 г.

Заявка должна быть заверена уполномоченным лицом муниципального образования, к участию в Фестивале допускаются команды, направившие заявки на участие в Фестивале до завершения срока и соответствующих требованиям, установленным настоящим Положением.

В день проведения фестиваля представитель команды представляет в комиссию по допуску участников:

- **оригинал заявки**, заверенный уполномоченным лицом муниципального образования;
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО допускаются лица не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Замена участника соревнований по непредвиденным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только по согласованию с организаторами фестиваля. Результаты работы комиссии по допуску участников объявляются на совещании руководителей команд до начала соревнований.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных образований
Тайшетского района, посвященный 10-летию комплекса ГТО.

от команды _____

Муниципальное образование _____

№	ФИО	Число, месяц, год рождения	Допуск врача, дата, подпись, печать.
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Представитель команды

_____/_____/«__»____2024 г.

(Ф.И.О полностью) (подпись)

М.П.

контактные данные: _____ (телефон, эл. почта).

Допущено к участию _____ человек

Врач _____/_____/«__»____2024 г

М.П