

СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления
образованием
администрации МО
Темрюкский район

Е.В. Руденко
Руденко Е.В. 2020 г.



СОГЛАСОВАНО:
Председатель ТРТО
Профсоюза работников
народного образования и
науки РФ

О.Б. Аленева
Аленева О.Б. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Начальник отдела по
физической культуре и
спорту администрации
МО Темрюкский район

Д.В. Семикин
Семикин Д.В. 2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по ГТО «Стань примером - выполни ГТО»
среди трудовых коллективов образовательных учреждений в рамках
Краевого зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»

1. Цель и задачи проведения

Соревнований по ГТО «Стань примером - выполни ГТО» среди трудовых коллективов образовательных учреждений в рамках Краевого зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проводятся с целью вовлечения граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами соревнований являются:

- популяризация комплекса ГТО среди взрослого населения Темрюкского района;
- пропаганда здорового образа жизни;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Организаторы соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований Фестиваля ГТО осуществляют отдел по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Темрюкский район, управление образованием администрации муниципального образования Темрюкский район и районный комитет Темрюкской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ.

Непосредственное проведение соревнований Фестиваля ГТО возлагается на муниципальный Центр тестирования ВФСК ГТО и главную судейскую коллегию (допуск участников, проведение спортивной части Фестиваля, подготовка протоколов и отчета главного судьи).

3. Место и сроки проведения

Соревнования Фестиваля ГТО проводятся **14 марта 2020 года** на базе спортивного комплекса «Скиф» города Темрюка (поселок Правобережный).

4. Участники и состав команды

Соревнования Фестиваля ГТО являются лично-командными. Состав команды не менее 10 человек от образовательного учреждения.

В соревнованиях Фестиваля ГТО принимают участие штатные сотрудники образовательных учреждений муниципального образования Темрюкский район (включая совместителей, не вошедших в состав команды по основному месту работы) в возрасте от 20 до 69 лет, относящиеся к шестой ступени (возрастная группа 20-29 лет), седьмой ступени (возрастная группа 30-39 лет), восьмой ступени (возрастная группа 40-49 лет), девятой ступени (возрастная группа 50-59 лет) и десятой ступени (возрастная группа 60-69 лет) комплекса ГТО.

К соревнованиям допускаются участники, прошедшие регистрацию на сайте [gto.ru.](http://gto.ru), при наличии уникального идентификационного номера (УИН), допуска врача, командной заявки от учреждения.

5. Заявки на участие

Для участия в соревнованиях Фестиваля ГТО образовательному учреждению необходимо предоставить в главную судейскую коллегию:

1) до **6 марта 2020 года** на электронный адрес: irkutsk69@rambler.ru предварительную заявку на участие в соревнованиях (указав Ф.И.О. участника, дату рождения, УИН), форма заявки прилагается.

2) непосредственно в день проведения соревнований **14 марта 2020 года** именную заявку, заверенную руководителем учреждения.

6. Программа соревнований

Соревнования Фестиваля ГТО по видам испытаний проводятся по каждой ступени отдельно в следующем порядке:

- 9.30 – 10.00** - регистрация участников;
- 10.00 – 10.30** - торжественное открытие соревнований;
- 10.30 – 13.00** - прохождение испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 13.00 – 13.30** - подведение итогов, награждение победителей и призеров, закрытие соревнований.

Программой соревнований предусмотрено выполнение следующих испытаний (тестов) комплекса ГТО:

Подтягивание из виса на высокой перекладине – мужчины (или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на выбор)

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 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз, доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

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, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – женщины (в упоре о гимнастическую скамью для мужчин и женщин X ступени)

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 вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

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 маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в

исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда 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.

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 наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Туристская эстафета «Собери рюкзак в поход» участвуют 5 человек от команды. Эстафета состоит из пяти этапов, по ходу которых участники заполняют рюкзак личным снаряжением.

7. Определение победителей

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями на виде и вносятся в протокол.

По итогам выполнения видов испытаний всеми членами команды ведется личный и командный зачет. Личный зачет по итогам соревнований подводится раздельно среди мужчин и женщин. Победители определяются по наибольшей

сумме набранных очков по 3 результатам выполнения видов испытаний. Очки определяются согласно 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей.

В общекомандный зачет идут результаты 8-ми участников команды, набравших наибольшую сумму очков в личном зачете.

Туристская эстафета оценивается среди команд отдельно.

8. Награждение

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований Фестиваля ГТО, несут отдел по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Темрюкский район, муниципальный Центр тестирования ВФСК ГТО и районный комитет Темрюкской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ.

Муниципальный Центр тестирования ВФСК ГТО
Главный специалист ЦТ ГТО О.В. Белаш

Приложение
к Положению о проведении
соревнований по ГТО «Стань
примером - выполни ГТО» среди
трудовых коллективов
образовательных учреждений

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по ГТО «Стань примером - выполни ГТО» среди
трудовых коллективов образовательных учреждений в рамках Краевого зимнего
фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (дд.мм.гг.)	УИН (id) номер в АИС ГТО	Название организации	Допуск врача
VI ступень (20-29 лет)					
1					
2					
3					
...					
VII ступень (30-39 лет)					
1					
2					
3					
...					
VIII ступень (40-49 лет)					
1					
2					
3					
...					
IX ступень (50-59 лет)					
1					
2					
3					
...					
X ступень (60-69 лет)					
1					
2					
3					
...					

Допущено к соревнованиям комплекса ГТО _____ человек.

Врач _____ / _____ / _____

Руководитель организации _____ / _____ /
МП

Ф.И.О. руководителя делегации (полностью) _____
Контактный телефон: _____