

УТВЕРЖДАЮ
Председатель комитета
по физической культуре и спорту
администрации городского округа Кохма
М.А.Тимина
«12» _____ 2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**о муниципальном этапе Зимнего фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне (ГТО)» среди всех категорий населения**

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Муниципальный этап Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения (далее - Фестиваль) проводится в соответствии с положением о Зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» среди всех категорий населения, утвержденным Департаментом спорта Ивановской области, с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий городского округа Кохма на 2024 год.

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

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения городского округа Кохма;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование команды городского округа Кохма для участия во II региональном этапе Фестиваля.

МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 17 февраля 2024 года в 10.00 в спортивном зале Дворца культуры (г. Кохма, ул. Ивановская, 19).

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ МЕРОПРИЯТИЯ

Руководство проведением Фестиваля осуществляет Центр тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) МБУ ДО «ДЮСШ городского округа Кохма», МБУ ДО «ДЮСШ городского округа Кохма», непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

Состав судейской коллегии формируется из судей, прошедших курсы повышения квалификации по программам ВФСК ГТО.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются команды учреждений, организаций, предприятий городского округа Кохма, состоящие из 6 и более участников в возрасте от 16 до 70 лет, относящиеся к VI-XVIII ступеням комплекса ГТО соответственно, независимо от пола.

Участники должны быть зарегистрированы на официальном сайте www.gto.ru иметь уникальный идентификационный номер (УИН).

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату проведения соревнований Фестиваля.

К участию в Фестивале допускаются участники при наличии допуска врача, заявки от организации.

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программу Фестиваля составляет: фитнес - разминка и спортивная программа - из 2 этапов.

Основу программы мероприятия составляют виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к своей возрастной ступени комплекса ГТО и прикладные упражнения.

1 этап – лично-командное первенство «Иду на рекорд!»

Спортивная программа Фестиваля, состоит из следующих видов комплекса ГТО:

№	Многоборье комплекса ГТО	участники
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Все участники
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Все участники
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Все участники

4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	Мужчины
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (о гимнастическую скамью)	Женщины Жен. Муж. – с XVI ступени
6	Прыжки через скакалку (толчком двух ног) (кол-во раз за 1 мин.)	Все участники
7	Приседание с гирей в руках 5, 8 кг (кол-во раз за 30 сек.)	Все участники

Итогом 1 этапа мероприятия «Иду на рекорд!» является выполнение нормативов комплекса ГТО всеми участниками лично, выявления победителей в номинациях среди мужчин и женщин отдельно, установивших «рекорд дня» в видах программы № 1-5. Команды победитель и призеры определяются по наибольшей сумме лучших результатов, набранных 6-тью участниками в видах программы.

2 этап – командное первенство «ГОНКА ГТО»

В эстафете «ГОНКА ГТО» участвуют команды в составе 3-х пар.

В случае если количество членов в команде меньше шести, один участник может участвовать в эстафете 2 раза – например, в первой и третьей паре, если - больше шести, выбрать 6 лучших участников команды.

1 этап – «челночный бег» - Первая пара участников со старта по одному гладким бегом преодолевают расстояние 6-7м, оббегая фишку, возвращаясь на старт, парой перемещаются к следующему этапу;

2 этап – удар ногой по неподвижному футбольному мячу в квадратную цель (1*1м) - задача каждого участника, по одному по очереди выполнить 2 удара ногой по мячу с дистанции 6 м в квадратную цель, фиксированную у стены;

3 этап – прыжок в длину с места – по одному по очереди выполнить прыжок с одного места отталкивания, перепрыгивая отметку заданной дистанции для женщин и мужчин;

4 этап – поднимание туловища из положения лежа на спине – оба участника выполняют технически правильно упражнение по очереди,

фиксируют друг другу согнутые в коленях ноги, для мужчин - 10, женщин - 8 повторений;

5 этап – участник-мужчина выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, участник-женщина выполняет прыжки через скакалку толчком двух ног. Упражнения выполняются одновременно по 10 повторений.

6 этап – гладкий бег – оба участника одновременно преодолевают дистанцию до финишной отметки.

Передача эстафеты следующей паре происходит в пределах между финишной и стартовой отметках касанием рукой любой части тела.

Время прохождения эстафеты фиксируется по последнему участнику команды, преодолевшему финишную отметку. *За каждое нарушение условий выполнения испытания на любом этапе, команде добавляются штрафные 2 сек. к общему времени прохождения дистанции.* Побеждает команда показавшая лучшее время.

Организаторы соревнований оставляют за собой право вносить изменения в программу соревнований, разделять команды по группам в день мероприятия.

Условия проведения соревнований

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов сборных команд. Участие в «Гонке ГТО» разрешается по желанию.

Соревнования 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.

Результаты участников, выполнивших виды испытаний комплекса ГТО в соответствии своей возрастной ступени, заносятся в АИС ГТО.

УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников I этапа Фестиваля «Иду на рекорд!» определяется среди мужчин и женщин по наилучшему результату в номинациях № 1-5.

Команда-победитель и команды-призеры I этапа Фестиваля определяются по наибольшей сумме лучших результатов, набравших бтю участниками в видах многоборья.

Командное первенство II этапа Фестиваля «ГОНКА ГТО» определяется по лучшему времени прохождения эстафеты.

НАГРАЖДЕНИЕ

Победители в личном первенстве «Иду на рекорд!» в видах программы награждаются медалями и грамотами.

В командном первенстве «Иду на рекорд!» и «Гонке ГТО» команды-призеры награждаются призами (по решению организаторов).

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с награждением команд, несет администрация городского округа Кохма.

Расходы, связанные с командированием участников Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» среди всех категорий населения обеспечивают командирующие организации.

ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале необходимо направить в муниципальный центр тестирования (МБУДО «ДЮСШ городского округа Кохма») предварительную заявку по установленной форме (Приложение № 1 для команд организаций) или письмо в произвольной форме о подтверждении участия организации на эл.адрес: dyush2006kohma@mail.ru до 16.02.2024.

Заявка, заверенная руководителем учреждения или организации, предоставляется в день проведения Фестиваля в мандатную комиссию. Для участия в Фестивале каждому участнику необходимо иметь при себе документ удостоверяющий личность.

ЗАЯВКА

на участие в программе муниципального этапа Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения в 2024 году

(Наименование организации)

№ п/п	Фамилия. имя. отчество	Возрастная ступень комплекса ГТО	Дата рождения (д.м.г.)	УИН	Допуск врача/ Подпись участника 18+ о личной ответственности за свою жизнь и здоровье
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Допущено к I этапу Фестиваля комплекса ГТО _____ человек.
(подпись)

Руководитель делегации _____
(подпись. Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации _____
МП (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон, e-mail: _____