

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ г. УСИНСКА» МАУ «ЦСМ г. УСИНСКА»

«УСИНСК КАРСА СПОРТ МЕРОПРИЯТИЕЯС ШÖРИН» МУНИЦИПАЛЬНОЙ
АСШÖРЛУНА УЧРЕЖДЕНИЕ «СМШ» МАУ

СОГЛАСОВАНО
И.о. руководителя УФКиС
администрации МО «Усинск»
Республики Коми


_____ О.И. Новаковская
« » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МАУ «ЦСМ г. Усинска»
от 12.10.2023 г. № 122 о/д

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБУДО «СШ №1» г. Усинска


_____ В.А. Журавлев
« » _____ 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Игры ГТО-2023»

г: Усинск

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок и условия участия в муниципальном этапе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Игры ГТО-2023» (далее – Положение, Соревнования).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

1.2.1. Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО ГО «Усинск» на 2023 год, утвержденным приказом Управления физической культуры и спорта муниципального образования городского округа «Усинск» от 15 декабря 2022 г. № 264 ОД (далее – УФКиС);

1.2.2. Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации от 29 мая 2023 г.

1.3. Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья населения, повышения уровня его физической подготовленности посредством занятий физической культурой и спортом.

1.4. Задачи:

1.4.1. Привлечение населения МО «Усинск» Республики Коми к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

1.4.2. Организация досуга, пропаганда здорового образа жизни;

1.4.3. Создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

1.4.4. Популяризация комплекса ГТО среди населения МО «Усинск» Республики Коми.

2. Права и обязанности организаторов

2.1. Общее руководство по подготовке и проведению Соревнований осуществляет Управление физической культуры и спорта администрации МО «Усинск» Республики Коми в лице МАУ «ЦСМ г. Усинска» (Центр тестирования ГТО) и судейская коллегия Центра тестирования ГТО.

2.2. Непосредственное проведение Соревнований осуществляет главная судейская коллегия, состав которой утверждает МАУ «ЦСМ г. Усинска».

Главный судья – Давидовская Татьяна Николаевна.

3. Место и время проведения Соревнований

Соревнования проводятся 21 октября 2023 года. Место проведения – МБУДО «СШ №1» г. Усинска (Универсальный спортивный манеж).

14:30 – 15:00 – сверка данных зарегистрированных участников в личном и командном зачете Соревнований;

15:00 – 15:10 - открытие Соревнований ГТО, разминка участников;

Соревновательная часть:

1. командная эстафета (мальчики и девочки III – VI ступень);

2. личный зачёт (мужчины и женщины VII – XVIII ступень).

По завершению соревнований торжественное награждение.

4. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение

4.1. Соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также отвечающих требованиям правил вида спорта, в соответствии с:

- постановлением Правительства РФ от 18.04.2016 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»;

- постановлением Правительства РФ от 16.12.2013 г. № 1156 (ред. от 30.01.2014 г.) «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований»;

- приказом Министерства спорта России от 26.11.2014 г. № 948 «Об утверждении типовой инструкции по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований»;

- постановлением Правительства РФ от 06.03.2015 г. № 202 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов спорта и формы паспорта безопасности объектов спорта».

4.2. В целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) Физкультурно-спортивное мероприятие проводится в соответствии с:

- регламентом Министерства спорта Российской Федерации и Роспотребнадзором «По организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения (COVID-19)».

4.3. За обеспечение безопасности участников Соревнований при выполнении тестовых испытаний комплекса ВФСК «ГТО» ответственность возлагается на главную судейскую коллегию Центра тестирования ГТО.

4.4. Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.11.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

4.5. Медицинские осмотры участников Соревнований проводится не ранее, чем за 10 дней до начала проведения.

5. Требования к участникам и условия их допуска

5.1. К участию в Соревнованиях допускаются участники комплекса ГТО отнесенные к I (основной медицинской группе), для которых медицинское заключение спортивного врача не требуется. Участники комплекса ГТО, отнесенные ко II медицинской группе, допускаются по заключению спортивного врача МО «Усинск» Республики Коми.

5.2. К участию в Соревнованиях допускаются граждане, участвующие в:

1. Командном зачёте мальчики и девочки III – VI ступени (с 10 до 17 лет). Состав команды формируется из 4 участников: 2 мальчика и 2 девочки.

2. Личном зачёте мужчины и женщины VII – XVIII ступени (с 18 до 70 лет и старше);

5.3. К участию в Соревнованиях допускаются участники, относящиеся к соответствующим возрастным ступеням, имеющие уникальный идентификационный номер (УИН участника), который можно получить на официальном сайте ВФСК ГТО www.gto.ru, медицинский допуск.

5.4. Возраст участников определяется на последний день выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

6. Условия выполнения и порядок оценки программы Соревнований

6.1. Участники Соревнований должны следовать строго по маршруту дистанции. По всей дистанции с участниками продвигается судья, который оценивает правильность выполнения упражнений, количество правильно выполненных повторений и секретарь, который записывает результаты в протокол и отмечает штрафные секунды за нарушения.

Штрафы:

– передача эстафеты вне коридора или без касания рукой плеча другого участника + 3 сек. (для командных соревнований)

– фальстарт участника команды + 5 сек.;

– участник не сделал нужное количество повторений, перейдя к следующему пункту + 10 сек. за каждое несделанное повторение;

– препятствие соперникам в свободной передаче эстафеты ладонью или прохождении дистанции + 20 сек. (для командных соревнований)

6.2. Обязательным требованием для всех участников является количество повторений, указанное в **Программе требований прохождения Соревнований и в Программе требований прохождения каждого пункта Соревнований.**

**Программа требований прохождения
Соревнований для участников в командном зачёте
Девочки 10-17 лет**

1	2	3	4
Прыжок в длину с места	Отжимания	Присед руки за головой	Пресс
Длина прыжка 120 см Количество повторений 3 раза	Количество повторений 5 раз	Количество повторений 10 раз	Количество повторений 10 раз

Мальчики 10-17 лет

1	2	3	4
Прыжок в длину с места	Отжимания	Присед руки за головой	Пресс
Длина прыжка 130 см Количество повторений 3 раза	Количество повторений 10 раз	Количество повторений 10 раз	Количество повторений 15 раз

**Программа требований прохождения
Соревнований для участников в личном зачёте**

Женщины 18-49 лет

1	2	3	4
Прыжок в длину с места	Отжимания	Приседания с гирей 8 кг	Пресс
Длина прыжка 160 см Количество повторений 3 раза	Количество повторений 15 раз	Количество повторений 15 раз	Количество повторений 20 раз

Мужчины 18-49 лет

1	2	3	4
Прыжок в длину с места	Отжимания	Приседания с гирей 16 кг	Пресс
Длина прыжка 180 см Количество повторений 3 раза	Количество повторений 20 раз	Количество повторений 20 раз	Количество повторений 30 раз

Женщины 50-59 лет

1	2	3	4
Прыжок в длину с места	Отжимания	Присед руки за головой	Пресс
Длина прыжка 140 см Количество повторений 3 раза	Количество повторений 5 раз	Количество повторений 10 раз	Количество повторений 10 раз

Мужчины 50-59 лет

1	2	3	4
Прыжок в длину с места	Отжимания	Рывок гири 16 кг	Пресс
Длина прыжка 150 см Количество повторений 3 раза	Количество повторений 10 раз	Количество повторений 10 раз	Количество повторений 15 раз

Женщины 60-70 лет и старше

1	2	3
Отжимания	Пресс	Метание мяча в цель, дистанция 6 м
Количество повторений 5 раз	Количество повторений 5 раз	Количество повторений 3 раз

Мужчины 60-70 лет и старше

1	2	3
Отжимания	Пресс	Метание мяча в цель, дистанция 6 м
Количество повторений 10 раз	Количество повторений 10 раз	Количество повторений 3 раз

Программа требований прохождения каждого пункта Соревнований для участников в личном и командном зачёте.

1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Участнику необходимо выполнить прыжок с места толчком двумя ногами.

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. После подтверждения зачетного расстояния прыжка участник возвращается на линию отталкивания и выполняет следующий прыжок. В случае удачной попытки судья подает команду «Есть», в случае неудачной попытки - команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильных повторений. После последнего прыжка участник перебегает на следующий пункт дистанции и приступает к преодолению второго испытания.

Попытки не засчитываются:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- прыжок меньше заданного расстояния.

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

Участник принимает положение упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки полностью прямые, туловище и ноги составляют прямую линию.

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании рук участник должен коснуться грудью контактной платформы

высотой 5 см, при возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить руки в локтях.

После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильных повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

Повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- руки не полностью выпрямляются в локтях.

3. «Присед руки за головой»

Участник принимает положение ноги на ширине плеч или шире. Стопы слегка разведены в стороны. Руки за головой.

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании коленей таз уходит назад ниже параллели с полом. При возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить колени.

После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильных повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

Повторение не засчитывается:

- участник выполнял приседания выше параллели с полом;
- в И.П. колени были согнуты.

4. «Приседание с гирей 8 кг и 16 кг»

Участник принимает положение ноги на ширине плеч или шире. Стопы слегка разведены в стороны. У груди гиря 8 кг или 16 кг.

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. При сгибании коленей таз уходит назад ниже параллели с полом. При возвращении в исходное положение необходимо полностью выпрямить колени.

После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильных повторений.

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает до следующего снаряда и приступает к преодолению испытания третьего пункта дистанции.

Повторение не засчитывается:

- участник выполнял приседания выше параллели с полом;
- в И.П. колени были согнуты;
- отрывание гири от груди.

5. «Рывок гири 16 кг»

По команде судьи «Можно», начинает выполнять упражнение. Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После выпрямления этого участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить её вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения можно один раз сменить рабочую руку. Свободной рукой запрещается касаться любой части тела.

После каждого повторения судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно выполненных повторений. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты)

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт.

Повторение не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе, в момент фиксации гири рука полностью не выпрямлена.

6. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участник принимает исходное положение лежа на специализированном снаряде, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

По команде судьи «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей). С последующим возвратом в исходное положение.

После каждого повторения (при возвращении в исходное положение) судья подает команду «Есть», если повторение выполнено без ошибок, или команду «Нет» и называет ошибку. Секретарь озвучивает количество правильно выполненных повторений.

Повторение не засчитывается:

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

Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий пункт дистанции гонки.

7. «Метания мяча в цель, дистанция 6 м»

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Повторение не засчитывается:

- в случаи заступа за линию.

7. Условия подведения итогов

7.1. Личный зачет по итогам соревнований подводится отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени. Победители определяются по наименьшей сумме времени, затраченной на прохождения двух этапов личного зачета.

7.2. Общекомандный зачет подводится по сумме очков, набранных командой.

7.3. В случае одинакового итогового времени у двух и более участников преимущество отдается участнику, у которого меньшее количество штрафного времени.

8. Награждение

Участники, занявшие 1-3 места в личном и командном зачете награждаются кубками и дипломами.

9. Финансирование

Расходы, связанные с проведением Соревнований, несет МАУ «ЦСМ г. Усинска», в пределах выделяемых бюджетных средств.

10. Заявки на участие

10.1. Для участия в Соревнованиях необходимо направить предварительную личную или командную заявку по установленной форме (Приложение № 1, Приложение №2) не позднее чем за 3 дня до начала Соревнований по адресу: МАУ «ЦСМ г. Усинска» – Центр тестирования ГТО (г. Усинск, ул. Строителей д. 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6 или по электронной почте zsm-usinsk@mail.ru, gto.usinsk@mail.ru) с пометкой «Заявка на Игры ГТО 2023».

10.2. При заявке в судейскую комиссию по допуску участников Соревнований подаются следующие документы в формате Word: командная заявка со списком участников или личная заявка от участников.

В командной заявке основанием для допуска участников Соревнований к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО, является отметка спортивного врача «Допущен» напротив каждой фамилии.

Наличие ID номера у каждого участника Соревнований **ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

ЛИЧНАЯ ЗАЯВКА
на участие в муниципальном этапе Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» «Игры ГТО-2023»

№ п/п	Информация	
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	ID номер- Идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО	
4.	Дата рождения	
5.	Контактный телефон	
6.	Адрес электронной почты	
7.	Основное место работы	

Я, _____, паспорт _____
(Ф.И.О) (серия)

_____, выдан _____,
(номер) (дата) (кем)

зарегистрированный по адресу: _____,

настоящим даю согласие:

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- на обработку Центром тестирования ГТО муниципального образования городского округа «Усинск», расположенного по адресу: **г. Усинск, ул. Строителей д. 9 «а», 7 подъезд, помещение № 6** моих персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле.

(дата)

/_____/_____
(Ф.И.О.)

Подпись _____

ЗАЯВКА
на участие в муниципальном этапе Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» «Игры ГТО-2023»

(наименование команды)

№ п/п	ФИО	Дата рождения (д.м.г.)	ID номер в АИС ГТО	Виза врача
1.	<i>Иванов Иван Иванович</i>	<i>10.10.1990г.</i>	<i>15-11-0003149</i>	Допущен, <i>подпись врача,</i> <i>дата, печать</i> <i>напротив</i> <i>каждого</i> <i>участника</i> <i>соревнований</i>
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Допущено _____ участников.
(прописью)

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)
ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

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

Контактный телефон. E-mail: _____